

La relación terapéutica desde la Logoterapia: Estudio de Caso

Javitt, Daniela.

Universidad del Norte

Maestría en Psicología Clínica con profundización Existencial

Tutor: Efrén Martínez Ortíz

Barranquilla, 2017

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	4
ÁREA PROBLEMÁTICA	5
PREGUNTAS ORIENTADORAS	7
FORMULACIÓN DE CASO LOGOTERAPÉUTICA	7
<i>DATOS PERSONALES</i>	7
<i>MOTIVO DE CONSULTA</i>	7
<i>EXAMEN MENTAL</i>	8
<i>DEBILIDADES DE LA HISTORIA</i>	8
<i>DIFICULTADES ACTUALES</i>	9
<i>EVALUACIÓN POR ÁREAS</i>	10
<i>RESTRICTORES PSICOFÍSICOS DE LO NOÉTICO</i>	13
<i>ACTIVIDAD Y PASIVIDAD</i>	13
<i>DIAGNÓSTICO ALTERNO</i>	14
<i>IATROGENIA E HIPERREFLEXIÓN</i>	15
<i>DIAGNÓSTICO INTERACTIVO E INTEGRATIVO DE LOS DATOS</i>	16
<i>DIAGNÓSTICO MULTIAXIAL DSM-IV-TR</i>	18
DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES	18
MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA	23
METODOLOGÍA	31
<i>TIPO DE ESTUDIO</i>	31
<i>PROCEDIMIENTO</i>	31
<i>INSTRUMENTOS</i>	32
<i>CONSIDERACIONES ÉTICA</i>	32
ANÁLISIS DE CASO	32
DISCUSIÓN	42
CONCLUSIÓN	45
AGRADECIMIENTOS	47
REFERENCIAS	47
ANEXOS	51

Introducción

Diferentes investigaciones han demostrado que, una relación entre terapeuta y consultante, con alto grado de empatía y construida de forma genuina, incide directamente en el resultado de la terapia (Yalom, 2015). Según Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo & Pacciolla (2015), la relación terapéutica constituye la base fundamental de las intervenciones vistas desde la psicoterapia humanista-existencial, puesto que la misma permite despliegue de lo espiritual.

De este modo, “la relación terapéutica busca generar una base segura para los procesos de cambio a través de las vivencias que se manifiestan en medio de los vínculos interpersonales” (Martínez & colaboradores, 2015, p. 204). Teniendo en cuenta además procesos como la confrontación y respeto del *timing* o ritmo de evolución del consultante (Martínez, 2013), imperantes para la construcción de una relación terapéutica genuina y, cómo enfocarse en lo sano del consultante permite movilización de sus recursos hacia un cambio provechoso.

Conforme a esto, el presente estudio de caso único, se enmarca en la historia de una consultante de 40 años de edad, cuyo nombre fue modificado a Alicia para protección de confidencialidad, quien maneja un diagnóstico de Poliangitis granulomatosa, antiguamente: Granulomatosis de Wegener o GPA (Rahne, Clauß, Plontke & Keyßer, 2017) desde hace aproximadamente 12 años, con insuficiencias renales e hipoacusia severa debido a la enfermedad, así como diagnóstico de Trastorno Afectivo Bipolar tipo I (DSM-IV-TR, 2001). Llega a consulta psicológica bajo tratamiento de quimioterapia con frecuencia de una vez al mes, así como dosis diarias de Azatioprina cuando está en remisión, y medicada por psiquiatría: 10 mg de Olanzapina via oral, antes de dormir, que posteriormente es cambiado a Fluoxetina 20 mg y Lorazepam 2 mg, finalmente a Fluoxetina en jarabe 4 ml., Aripiprazol 9.75 mg, y Lorazepam 1 mg., y múltiples procesos de psicología en su biografía con duraciones máximas de un mes

aproximadamente. Expone que acude por la necesidad de un actuar congruente con pensamiento y emoción; así mismo, se reconoce como participante activa de las dificultades que se desarrollan en ella. La relación terapéutica permitió que la consultante, inclusive en sus días de mayor malestar físico y psicológico, construyera una adherencia al tratamiento, esperanza y sobre todo vínculo genuino entre consultante-terapeuta, respetando el ritmo que Alicia manejaba en las primeras sesiones que circundaban en exteriorizar el malestar que la aquejaba, recibéndolo y poder realizar una intervención adecuada y ajustada a sus necesidades.

Justificación

De acuerdo a Jensen & Kelley (2016) la relación terapéutica es fundamentalmente beneficiosa para casi todos los procedimientos en salud y, sugieren que debe prestársele más atención a aspectos relacionales e interpersonales en los tratamientos, con el fin de potenciar los resultados en los pacientes; puesto que la relación terapéutica de empatía no solo debe verse como un factor intangible, sino que inclusive a través de neuroimágenes se ha evidenciado sincronía en aspectos fisiológicos consultante-terapeuta cuando existe un alto grado de empatía, que benefician los procesos que se llevan a cabo.

Según Greenberg (2014) la relación terapéutica puede definirse como: estar completamente inmerso en el momento, sin expectativas o juicios, ser con y para el consultante, lo cual facilitaría la curación. “El encuentro es presencia, se da en el presente que ilumina el cambio en una dimensión atemporal que se queda detenida para poder afirmar que lo que cura es la relación” (Martínez, 2011, p. 73). Dado esto, el presente estudio pretende mostrar cómo la relación terapéutica genuina permite confiar en el *timing* del consultante para su propio distanciamiento y trascendencia, así como la confrontación al consultante cuando es necesario, sin que lo mismo arruine o quiebre la relación, sino enmarcado en el bienestar del consultante.

Los encuentros terapéuticos en el estudio demostraron ser, inclusive, más poderosos que técnicas aplicadas, relacionado con lo expuesto por Yalom (2015), en cuanto a los beneficios de una relación terapéutica real: “tienen valor en sí mismas, pues, como relaciones «reales», producen modificaciones intrapersonales” (p. 484) y dada la biografía de la consultante, quien llega con múltiples diagnósticos, hiperreflexión y dificultad para distanciarse, una relación terapéutica de aceptación se hace imperativo.

Área Problemática

La historia de la consultante protagonista de este estudio, manifiesta múltiples quejas a nivel somático, psicológico y espiritual, siendo posible evidenciar: 1) Hiperreflexión e Hiperintención; 2) Rasgos de personalidad característicos de un estilo dependiente y; 3) Múltiples diagnósticos que victimizan a la consultante generando distanciamiento de su libertad, responsabilidad y cegándola ante sus propios recursos.

Frankl (2012) describe la hiperreflexión como una atención excesiva hacia uno mismo o un proceso, así como la hiperintención se conoce como una intención excesiva, la hiperreflexión es, además, la principal causante de ciclos de ansiedad debido a la ansiedad anticipatoria. Lukas (2003) agrega además que existe una hiperreflexión espontánea del bienestar que solo impide un verdadero bienestar, sin desencadenantes claros. “Esta actitud deteriora la sencilla despreocupación de vivir y reduce el mundo exterior a un reflejo del estado de ánimo de estas personas” (Lukas, 2003, p. 226).

Por otro lado, los rasgos de personalidad característicos de un estilo dependiente nos indican que tienden a ser personas con dependencia hacia terceros para cualquier proceso de autodeterminación o autodecisión, inclinándose a optar por comportamientos sumisos (Martínez, 2011b). No obstante, la consultante logra situarse por encima de esto cuando ciertas situaciones o

personas la invitan a autotranscender, sucesos que ocurren de manera no consciente y, al verbalizarlos se evidencia infravaloración de sus capacidades y potencialidades, coherente con la premisa que explica: personas con interacción de estos rasgos terminan “denigrándose de las formas más insospechadas con tal de no correr el riesgo de ser abandonados” (Martínez, 2011b, p. 164).

Así mismo, en línea con los rasgos de personalidad que despliega la consultante para ser cuidada por otros, se manejan los diagnósticos de: Granulomatosis de Wegener, enfermedad autoinmune que afecta a 0.4 personas por cada 100.000 habitantes, con mayor incidencia en los hombres y edad promedio de aparición a los 40 años (Salazar, 2008), y el diagnóstico de Trastorno Afectivo Bipolar (TAB) tipo I, representado por cambios de humor severos que incluye episodios maníacos, hipomaníacos, depresivos y caracterizado por un estado cíclico (Barnett y Smoller, 2009). En conjunto, la consultante reporta sentimientos de indefensión, impotencia y victimización ante el panorama patológico que se le ha presentado, con hiperreflexión ante sus síntomas y situaciones que desencadenan malestar, así como constante búsqueda de respuestas y protección de terceros, sin vislumbrar sus recursos personales y potencialidades para hacerle frente a sus circunstancias, inclusive de asumir actitudes diferentes ante situaciones inmodificables.

“Cuando uno se enfrenta con un destino ineludible, inapelable e irrevocable (una enfermedad incurable, un cáncer terminal...), entonces la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo: aceptar el sufrimiento. El valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud frente al sufrimiento, en nuestra actitud para soportar ese sufrimiento” (Frankl, 2004, p. 134)

Preguntas Orientadoras

¿Cómo la relación terapéutica genuina permite respetar el ritmo de evolución de la persona (*timing*) y el consecuente despliegue de sus recursos personales?

¿En qué medida, la confrontación, como parte de una relación terapéutica empática y profunda permite evidenciar cambios positivos en el proceso de la consultante?

Formulación de Caso Logoterapéutica

La formulación de caso funciona como un sistema de organización de la información para intervención en psicología clínica, puesto que no todas las personas cumplen con criterios diagnósticos de manera exacta, la formulación permite abordar las necesidades de manera ideográfica, basado además en una propuesta teórica (Quant, 2013). Desde el enfoque logoterapéutico, se maneja un formato de formulación de caso construido entre el terapeuta y el consultante, siendo así un instrumento que permite ubicar al terapeuta a lo largo del proceso a desarrollar un psicodiagnóstico y, un plan de tratamiento de acuerdo a las necesidades concretas de la persona, permitiendo además delimitar los momentos adecuados para el proceso de intervención. (Martínez, 2011b).

Datos Personales

Nombre: Alicia

Sexo: Femenino

Fecha de Nacimiento: 17/03/1977

Edad: 40 años

Profesión/Ocupación: Veterinaria/Ama de Casa

Edo. Civil: Casada

Motivo de Consulta

“Tengo muchas deudas y eso es lo que me tiene mal en este momento”

actuales considera que alimenta ciertas estrategias que responden a búsqueda de protección de otras figuras. Así mismo, Alicia trae a colación vivencias relacionadas con distintas parejas a lo largo de su historia, identificando una de ellas como la originaria de sus constantes estados de ánimos tristes, así como vinculación ambivalente con individuos posteriores a esta relación siendo invalidante y distante; las cuales, al terminar generaban de nuevo estados de tristeza profunda y sensación de insuficiencia. Posteriormente verbaliza sentimientos de culpa por interrupción voluntaria de embarazo en adultez temprana, expone que posiblemente sus dificultades actuales sean originadas por naturaleza divina. Por otro lado, en línea con su historia, Alicia reporta que su enfermedad aparece a los 20 días de su ceremonia de boda, con síntomas a nivel auditivo, sin embargo, el diagnóstico es arrojado meses después y le atribuye la aparición de síntomas y enfermedad, a sospecha de infidelidad por parte de su esposo el día de la ceremonia que desencadena conflictos intensos entre Alicia y su esposo, se reportan sentimientos de angustia, síntomas de ansiedad e hiperreflexión al momento del evento, que según reporte, no ha logrado comprender.

Dificultades Actuales

Alicia reporta estados de ánimos fluctuantes debido a diagnóstico de granulomatosis de Wegener, lo cual irrumpe en rutinas y funcionamiento cotidiano por constantes hospitalizaciones y sesiones de quimioterapia, esto mismo ha generado que Alicia despliegue sintomatología de Trastorno Afectivo Bipolar, cuyas repercusiones significan mayor malestar dada la imposibilidad que la misma percibe para desempeñar ciertas tareas y roles, por constante sensación de tristeza, poca motivación lo cual desencadena culpa. Se describen malos hábitos de sueño, así como constante hiperreflexión alrededor de las dificultades que enumera con facilidad, migrando de un tema a otro cuando alguno es resuelto, por lo cual también se presume dificultad para aceptar y

reconocer hechos, situaciones positivas y logros personales. Dicha hiperreflexión también se presenta en forma de culpa y frustración en la manera en que asume su rol como madre e hija, en primer lugar dado que expone que pérdida de motivación para realizar tareas del hogar y supervisión de realización de tareas escolares de sus hijas, así como atender los cuidados necesarios que su madre requiere por condición de salud. Así mismo, se presenta culpa y frustración a nivel laboral puesto que manifiesta no poder conseguir trabajo en el área deseada, atribuyendo razones bajo las cuales no sería contratada: enfermedad, hipoacusia, familia, lugar de residencia. Del mismo modo, reporta dificultades a nivel de pareja respecto a las prácticas parentales y el modo en que se abordan los problemas del núcleo, refiriendo discusiones frecuentes, canales de comunicación inadecuados y creencias erróneas en roles parentales. Se percibe constante postura de victimización frente a su situación actual, la cual ella misma reconoce y se lo atribuye a su historia familiar y búsqueda de figuras protectoras en el pasado, así como poca posibilidad de movilización frente a las necesidades del contexto, dimensiona sus problemáticas a niveles dónde se frustra por considerar no contar con los recursos personales necesarios, expone que se desconoce y no sabe quién es.

Evaluación por Áreas

- *Salud:* Consultante reporta granulomatosis de Wegener que actualmente afecta riñones y sistema auditivo con hipoacusia por lo cual debe utilizar audífonos. Ha estado hospitalizada en varias ocasiones y con sesiones de quimioterapia con frecuencia de una vez al mes, así como dosis diarias de Azatioprina cuando está en remisión. Reporta consulta con psiquiatría a través de EPS, manejando 10 mg de Olanzapina via oral, antes de dormir, que posteriormente es cambiado a Fluoxetina 20 mg y Lorazepam 2 mg, finalmente a Fluoxetina en jarabe 4 ml., Aripiprazol 9.75 mg, y Lorazepam 1 mg. En

ciertos momentos Alicia se reporta como apeteente y alteraciones en hábitos de sueño (p.ej: dificultad para conciliación y despertar temprano) que lo relaciona con los constantes cambios en la medicación. Así mismo, presenta Síndrome de Cushing por tratamiento médico, entendido como síndrome consecuente a una elevada y prolongada exposición de esteroides en la sangre, produciendo obesidad (Periut & Gutiérrez, 2011), que le genera dificultades en la aceptación de autoimagen, así como repercusiones en motivación para realizar ejercicios u otras actividades.

- *Familiar:* Consultante vive con su esposo (51 años, empleado), hijas (10 y 7 años, estudiantes) y su mamá. Se presume adaptación caótica y cohesión inadecuada del núcleo. Actualmente viven en casa de la madre de la consultante desde hace 3 años. Reporta que principales problemas dentro del núcleo familiar radican en prácticas parentales inconsistentes, así como problemas en canales de comunicación de la pareja. Expone que dificultades económicas tienen repercusiones en la educación de las menores puesto que deben solicitar prestamos a tercero, incrementando deudas. Del mismo modo, reporta cierta desesperanza y culpabilidad respecto a su rol como madre describiendo dicha sensación como “mala madre” puesto que ha perdido motivación para interesarse por ciertas actividades de las menores, mismo sentimiento se replica en la relación con su mamá puesto que la misma requiere de cuidados permanentes, a cargo de la consultante y su hermana, actualmente describe falta de motivación para visitar a su mamá aunque viven en la misma casa y darle cuidados y atenciones de otro tipo (lectura, masajes y oración)
- *Académico/Laboral:* Consultante actualmente se encuentra desempleada, trabaja como ama de casa y en ocasiones ayuda a su esposo en ciertas tareas, actividad que disfruta.

Estudió Veterinaria en la Universidad Nacional aunque expone que lo estudió para cumplir el sueño de su papá dado que ninguno de sus 8 hermanos optó por esta opción, expresa que no le gustan los animales pequeños y que empezó a gustarle su carrera cuando empezó a trabajar con caballos. La consultante narra que le gustaría poder trabajar en una finca donde tenga a cargo el cuidado de dichos animales y que lo ha hablado con su núcleo familiar recibiendo apoyo, sin embargo, no ha conseguido ejercer en dicho campo, narrando que, luego de las entrevistas y al enterarse de que posee una familia u otra atribución por parte de la consultante, rechazan su oferta. Actualmente se encuentra buscando trabajo en cualquier área.

- *Social:* No se reporta círculo de amistades, expone que posee cierto contacto con algunos compañeros de la universidad pero que prefirió aislarse de su círculo debido al impedimento de no escucharlos y vergüenza al contar la historia de su enfermedad o solicitar que aumenten tono de voz. Sin embargo, posee un grupo de referencia en su iglesia que lo percibe como apoyo.
- *Afectivo:* Alicia reporta matrimonio desde hace 12 años, sin embargo, la relación se percibe de forma inadecuada, expone constantes quejas respecto al comportamiento de su esposo, lo describe como una persona desinteresada y muy distinto a ella, lo que genera insatisfacción. Alicia expone que su enfermedad pudo derivarse de su relación de pareja, describe que se casó por amor; aunque reconoce aspectos positivos de su esposo, se le dificulta llegar a términos de negociación respecto a las deudas y ayuda en la crianza de hijas, lo cual genera constantes conflictos y discusiones.
- *Personal:* Consultante reconoce que presenta constante hiperreflexión que la desgasta, expone poca motivación para tareas diarias, se percibe muy cargada y desesperanzada

respecto a sus dimensiones. En contraste, se describe como una persona muy ordenada, trabajadora, buena en tareas que emprende realizar y abierta al aprendizaje y estricta, expone que ha perdido interés en la ayuda a las tareas de sus hijas, en su relación de pareja y en el mantenimiento del hogar. Es católica, practicante, lo cual es un aspecto de vital importancia para Alicia, puesto que lo mismo se percibe como factor protector y como actividad que la consultante disfruta.

Restrictores Psicofísicos de lo Noético

- *Restricciones Somatógenas:* Granulomatosis de Wegener e hipoacusia severa.
- *Restricciones Psicosociógenas:* Modo de ser dependiente y diagnóstico de Trastorno Afectivo Bipolar
- *Fenosomática:* Fatiga, dificultades para conciliar el sueño.

Fenopsíquica: Hiperreflexión, interacción basada desde una postura de victimización a su condición actual, juicios de valor a situaciones a través de generalizaciones por resultados anteriores lo cual impide movilización de la consultante, necesidad de control

- *Nivel de Restricción:* Escala de Funcionamiento Global - Moderado (51-60)

Actividad y Pasividad

- *Estrategias de 1er Nivel:* No hay
- *Estrategias de 2do Nivel:* Constante postura de auto-invalidación y victimización, tanto en sí misma como frente a otros, en búsqueda de protección y amparo de terceros, especialmente esposo, generando el efecto contrario sin ser consciente de esto.
Infravaloración, exclusión o negación de aspectos, situaciones positivas y/o logros

personales en la cotidianidad considerando que los mismos son insignificantes, restándole tiempo y atención que debería estar dirigido a sus problemas.

- *Estrategias de 3er Nivel:* No se evidencia despliegue completo de autodistanciamiento, sin embargo se observa: 1) *Autocomprensión:* Alicia es capaz de darse cuenta cuando emplea estrategias como gritos, llantos y aislamiento social, así como reconocer que su hiperreflexión impide ejecutar acciones, 2) *Autoregulación:* No hay, 3) *Autoproyección:* Alicia reconoce que un cambio en su forma de pensar tendría consecuencias positivas en su actuar y sentir.
- *Estrategias de 4to Nivel:* No se evidencia despliegue completo de autotranscendencia, sin embargo se observa participación de Afectación hacia sus hijas y sus hermanas.

Diagnóstico Alterno

Alicia es una consultante que mantiene adecuadas relaciones fraternales. No obstante se evidencian dificultades en el modo de relación consigo misma, pareja, hijas y círculo social.

Alicia expone que ella ha generado parte de sus problemáticas actuales tanto por participación de eventos anteriores como de su pensamiento, reconoce que gasta tiempo y energía en pensar en todo lo que le va mal impidiendo llevar a cabo acciones concretas. Se considera buena para las manualidades y la escritura, expone que anteriormente cumplió sus expectativas respecto a su rol de madre. Reporta que sus creencias religiosas la han ayudado a sobrellevar conflictos anteriores y los actuales. Alicia posee buen sentido del humor que puede potenciarse como estrategia de afrontamiento adecuada, la cual despliega en ciertas ocasiones en consulta. Alicia se califica como una persona “sorda” sin embargo, en consulta logra escuchar y comunicarse de manera adecuada, logrando modificar la forma en la que verbaliza sus dificultades auditivas como “no escucho bien”. A pesar de los hechos circundantes, para Alicia representa una huella histórica

haberse casado por amor, la relación con su papá considerándose afortunada por ser la única en su núcleo familiar de crianza en tener una relación positiva con él, así como tener a sus dos hijas a pesar de enfermedad física. Participar en actividades de la iglesia, estar y acompañar a sus hijas representan huellas actuales, así como a pesar de toda su historia ha logrado conseguir trabajos y rendir de manera eficiente en los mismos, lo que la afirma como una persona activa, capaz y diligente.

Introgénia e Hiperreflexión

- *Procesos anteriores:* Alicia reporta múltiples procesos en psicología en el pasado con poca adherencia puesto que los mismos no permitían profundización por deserción luego de pocas sesiones.
- *Hiperreflexión:* Alicia expone constante sentimientos de culpa por poca capacidad de hacerse cargo de tareas que ella reporta como importantes, tales como: cuidar a su mamá, tratar de manera distinta a hijas y esposo, procurar espacios donde no existan quejas y críticas de lo que sucede. Todos los días expone trazarse metas pequeñas, según recomendación de allegados, sin embargo, sin resultados lo suficientemente potentes, frustrándose luego de un par de intentos, generando un ciclo de pensamientos de culpa e invalidación. Presenta constantes cuestionamientos frente a su salud y su actitud ante la forma en que afronta sus dificultades.
- *Expectativas del consultante:* Alicia atribuye su dificultad a triada cognitiva, reconociendo relación entre pensar-sentir-actuar, exponiendo que le gustaría modificar su forma de pensar para lograr modificar lo demás. Así como recuperar cierta estabilidad económica a través de un empleo y dejar de sentirse tan culpable y desesperanzada.

- *Motivación para el cambio:* Alicia se ha acostumbrado a una postura poco responsable frente a sus procesos psicológicos, se dificulta bastante movilizarla en acciones que pueda ejecutar para potenciar motivación. Reconoce, sin embargo, una necesidad de dejar de sentir que su vida no tiene control y que los procesos son de acuerdo a su ritmo.
- *Interconsulta:* Consultante asiste una vez al mes a quimioterapia en los primeros momentos del proceso psicoterapéutico, así como cita por psiquiatría para control de medicamentos según disponibilidad de la EPS.
- *Autorreferencia del terapeuta:* Alicia me genera mucha empatía, en los primeros momentos su historia me conmueve de sobremanera por el dolor que ella destila. Al principio entiendo la necesidad de que ella sea escuchada sin que nadie le diga que debe dejar de llorar o dejar de quejarse y solo que alguien la escuche, lo cual me hace sentir bastante humildad respecto a ella sobre todo por la diferencia de edad que al principio para mí me causaba terror, cuando me di cuenta de que para ella no este miedo se posibles expectativas sobre mí se esfumó. Debido a su hipoacusia y que su audífono no funciona bien, sentarnos una junto a la otra permite mucha cercanía desde el principio y cogerla del brazo cuando su malestar y angustias se apoderan de ellas tiene un efecto muy lindo de presenciar, porque se da cuenta que eso impide estar presente en el momento y se detiene, a veces haciendo uso de su humor.

Diagnóstico interactivo e integrativo de los datos

No se aplican pruebas diagnósticas. Alicia es una mujer de 40 años de edad, casada con dos hijas, con diagnóstico de Granulomatosis de Wegener y Trastorno Afectivo Bipolar, cuyo motivo de consulta inicial es: “Tengo muchas deudas y eso es lo que me tiene mal en este momento”.

Destaca en examen mental: Afecto embotado y pensamiento adecuado con presencia de ideas de

minusvalía. Se reportan estados de ánimos fluctuantes debido a múltiples diagnósticos lo cual irrumpe en rutinas y funcionamiento cotidiano por constantes hospitalizaciones y sesiones de quimioterapia, esto ha generado que Alicia despliegue sintomatología de Trastorno Afectivo Bipolar, cuyas repercusiones significan mayor malestar dada la imposibilidad que la misma percibe para desempeñar ciertas tareas y roles, por constante sensación de tristeza, poca motivación lo cual desencadena culpa, generando hiperreflexión.

Como estrategias de II nivel se evidencia constante postura de auto-invalidación y victimización, tanto en sí misma como frente a otros, en búsqueda de protección y amparo de terceros, especialmente esposo, generando el efecto contrario sin ser consciente de esto. Infravaloración, exclusión o negación de aspectos, situaciones positivas y/o logros personales en la cotidianidad considerando que los mismos son insignificantes, restándole tiempo y atención que debería estar dirigido a sus problemas; en lo que concierne a estrategias de III y IV nivel No se evidencia despliegue completo de autodistanciamiento, sin embargo se observa: 1)

Autocomprensión: Alicia es capaz de darse cuenta cuando emplea estrategias como gritos, llantos y aislamiento social, así como reconocer que su hiperreflexión impide ejecutar acciones, 2)

Autoregulación: No hay, 3) *Autoproyección:* Alicia reconoce que un cambio en su forma de pensar tendría consecuencias positivas en su actuar y sentir.

Por otro lado, no se evidencia despliegue completo de autotrascendencia, sin embargo se observa participación de Afectación hacia sus hijas y sus hermanas. A pesar de los hechos circundantes, para Alicia representa una huella histórica haberse casado por amor, la relación con su papá considerándose afortunada por ser la única en su núcleo familiar de crianza en tener una relación positiva con él, así como tener a sus dos hijas a pesar de enfermedad física. Participar en actividades de la iglesia, estar y acompañar a sus hijas representan huellas actuales, así como a

pesar de toda su historia ha logrado conseguir trabajos y rendir de manera eficiente en los mismos, lo que la afirma como una persona activa, capaz y diligente.

Diagnóstico Multiaxial DSM-IV-TR

Tabla 1.

Diagnóstico Multiaxial

Ejes	Descripción
Eje I	F31.6 Trastorno Bipolar I, episodio más reciente mixto en remisión
Eje II	F60.7 Interacción de rasgos de Personalidad Dependiente
Eje III con código CIE-10	M313 Granulomatosis de Wegener
Eje IV	Dificultades en la interacción conyugal e inconsistencia en pautas de crianza. Desempleo. Problemas de acceso a los servicios de psiquiatría de manera oportuna.
Eje V	EEAG: 60 (Actual)

Descripción de las Sesiones

Sesión 4: 14 de Marzo de 2017

Asiste consultante a sesión programada con porte adecuado y orientada en espacio, tiempo y persona. La consultante realiza asignaciones, sin embargo, reporta dolor en la rodilla desde hace aproximadamente 15 días que ha evolucionado en el transcurso de las semanas, expone que se niega a atender a consulta médica para revisión dado que reporta que la respuestas de los especialistas estará en la enfermedad de la consultante como causal del dolor. Es necesario realizar contención emocional puesto que la consultante reporta mayor sensación de

desesperanza, con frecuentes cuestionamientos a la vida a través de la hiperreflexión. Se conversa con la consultante de la posibilidad del ser humano de generar cambio de actitud frente a situaciones inmodificables. Consultante constantemente presenta negativas ante asumir posturas distintas, reportando que carece de las habilidades necesarias para, así como ausencia de autoconocimiento y de recursos personales, reportando además inclinarse hacia la postura de que el ser humano es generador de sus problemas y males que lo afligen, asumiendo además una postura conflictiva frente a esta creencia, lo cual se evidencia como una ambivalencia y contradictorio. Se socializa con la consultante ejercicio de *liberación del cuerpo*, actividad que invita a hacerse consciente del aquí y el ahora, a través de conexión con el cuerpo y evitar la lucha ante pensamientos e imágenes, con el fin de comenzar a empoderar a la consultante ante su proceso y su cotidianidad, invitándola a asumir actitudes diferentes ante lo inmodificable. Consultante accede con ciertas negativas relacionadas con su incapacidad de lograr objetivos propuestos, generalmente categorizándolos en polaridades. Así mismo, reporta ya empezar a tomarse medicamentos en la dosis recetada por psiquiatría, aunque reporta sensación de malestar mayor, se le recomienda compartir dicha información con especialista. Alicia accede ir a consulta médica por dolor en la rodilla al salir de consulta y queda pendiente contacto con terapeuta para monitoreo.

Sesión 5: 28 de Marzo de 2017

Asiste consultante a sesión programada con porte adecuado y actitud colaboradora. El objetivo de la sesión estuvo enmarcado en monitoreo de asignación, y actividad de organización de tiempo, hábitos y rutinas. Alicia llega a sesión exponiendo que el dolor reportado la semana anterior en su rodilla es netamente psicológico, y lo atribuye a sus preocupaciones. Se indagan los motivos bajo los cuales sostiene dicha creencia y expone que el mismo fue desapareciendo paulatinamente. Por

otro lado, se evidencia en Alicia posturas más flexibles frente a su condición actual, reconociendo pasividad frente a situaciones modificables y tendencia a pensamiento con ideas de catastrofismo que atentan en su contra. La consultante durante su discurso en sesión logra además resaltar cualidades personales, al retroalimentarlas se evidencia cierta resistencia a aceptarlas, pero se replica que los mismos los nombra ella y acepta con estado de ánimo alegre. Por lo cual, se dificulta realizar la actividad en sesión y se le pide a Alicia realizarla en casa. Por otro lado, se evidencia en Alicia dificultad para otorgarse mérito al realizar ciertas tareas, siendo común la verbalización del deber-ser, pensamientos y acciones que además menguan el adecuado desarrollo y disfrute de ciertos eventos y situaciones, dificultado además que Alicia logre cambiar la perspectiva bajo la cual ejecuta y se hace cargo de ciertas tareas. Al finalizar la sesión Alicia logra reconocer que postura de desesperanza frente al ámbito laboral es posible modificarla a través de tomar acciones pequeñas que intentará llevar a cabo.

Sesión 10: 16 de Mayo de 2017

Asiste consultante a sesión programada con porte adecuado y actitud colaboradora. Alicia reporta sentirse mejor tanto anímica como físicamente, realizó control por psiquiatría donde suspenden Olanzapina y se receta Fluoxetina en tableta de 20 Mg 1 diaria y Lorazepam en tableta de 2 mg 1 diaria en las noches vía oral. En psiquiatría se le permite a Alicia ver diagnósticos: Trastorno Afectivo Bipolar Mixto Presente, Trastorno Depresivo No Especificado y Trastorno de la Personalidad No Especificado, aunque no se verbalizan, terapeuta duda alrededor de diagnóstico de trastorno depresivo y trastorno de personalidad. Por otro lado, se conecta lo trabajo en sesión anterior de huellas de sentido de la historia para trabajar en catálogo de alternativas basado en roles (madre, esposa, hija, hermana, etc) reconociendo limitaciones por enfermedad actual y maneras de desarrollar actividades que le permitan a la consultante ampliar visión del mundo,

consultante logra enumerar: ver películas los domingos donde cada integrante elija una para ver, ir al cine con pareja, cocinar en familia, jugar juegos de mesa, se le asigna continuar enumerando alternativas y ejecutarlas para posterior evaluación de las mismas. Por otro lado, se conversa con la consultante eventos del pasado que pesan en la actualidad, perdonarlos y dejarlos ir a través de practica diaria del perdón y así responsabilizarla frente a esto y cese de delegación de culpas a su pareja.

Sesión 12: 27 de Junio de 2017

Asiste consultante a sesión programada con porte adecuado y orientada en espacio, tiempo y persona. Consultante reporta mejorías en el estado de ánimo, con dificultad para reconocer el por qué, así mismo, consultante reporta dos días en los cuales se evidencia autotrascendencia a tareas y personas que le importan y movilizan los valores de la consultante. Al adentrarse en el discurso de la consultante, se evidencia autocomprensión en estrategias de afrontamiento, donde lo mismo implica invalidación de sus experiencias, por mínimas que sean, que impliquen felicidad, en una necesidad arraigada de concentrarse en lo negativo para intentar darle solución o evitar la culpa de estar desconectada de la misma, donde la consultante logra observarlo y por ende, hacerlo evidente para ella y así poder empezar proceso de cambio, y así, por cada verbalización positiva que proporcionaba la consultante, procuraba discurso de invalidación, se detenía en consulta y por ende, se detenía el llanto.

Sesión 17: 15 de Agosto de 2017

Asiste consultante a sesión programada con porte adecuado y actitud colaboradora. Alicia reporta mantenimiento de mejorías en áreas correspondientes al vínculo conyugal, así como redireccionamiento de la atención hacia las tareas y oficios de la casa, los cuales eran egodistónicos, hacia acciones que apuntan hacia la autotrascendencia y valores tales como:

actividades recreativas con sus hijas, madre, hermana y principalmente búsqueda de trabajo. Lo mismo parte como iniciativa de la consultante, reportando además querer hacerlo desde su profesión a pesar que lo mismo no cumpla proyecto de vida en su totalidad, Alicia reporta posibilidad de sentirse satisfecha y feliz a través de ejercer su carrera y crear sustento familiar. Así mismo, se exploran pasatiempos de la consultante y la misma reporta abandono en el pasado por falta de motivación, por lo cual se invita a la consultante a exploración de los mismos (manualidades y escrituras) el modo en qué se abordan, se realizan y cómo aumentar motivación a través de la creación y por ende, creatividad, lo cual reporta ser una necesidad latente. Esto último da cuenta de mejorías de la consultante a nivel cognitivo y emocional, utilizando además el humor, herramienta que se percibe con mayor despliegue. Se le retroalimenta a la consultante que la búsqueda de trabajo, a través de contacto de amistades antiguas y contar su historia, opción a la que siempre estuvo renuente, es la asignación propuesta para esta semana de terapia, ella acepta a través del humor haciendo énfasis en lo importancia que lo mismo significa para ella y quienes la rodean.

Sesión 17: 1 de Agosto de 2017

Asiste consultante a sesión programada con porte adecuado y actitud colaboradora. Alicia reporta que decide suspender la Fluoxetina por recomendación de conocido médico especialista en psicofarmacología, reportando mejorías en sensación de ansiedad e inquietud que la misma generaba. Por otro lado, se confronta a la consultante alrededor de sus verbalizaciones en cuanto a ausencia de mejorías, logrando que Alicia reconozca su propia evolución en diferentes dimensiones de su vida, principalmente a nivel marital. Así mismo, se indaga alrededor de la hiperintención que la misma presenta en procurar mejorías en otras dimensiones, lo cual genera el efecto contrario al disfrute, se conversa alrededor de el ritmo y fluir de ciertos procesos, por

ejemplo a nivel laboral y familiar, cuyas quejas fueron transversales en sesión. No obstante, se evidencia mayor uso del humor como estrategia que la ayuda a enfrentar dichas situaciones con mayor entereza. Se reconocen objetivos y logros propuestos y se invita a la consultante de nuevo a asumir asignaciones propias intensificando los retos y accede a continuar su búsqueda de trabajo con conocidos, abordando a personas no tan cercanas a pesar de su miedo a verse vulnerable debido a sus diagnósticos. Finalmente, se deja como reflexión las dificultades frente a los medicamentos y como lo mismo puede o no cambiar en un futuro inmediato, procurando movilizarla a dejar de excusar los medicamentos como génesis de ciertos malestares y procurar autodistanciamiento.

Marco Conceptual de Referencia

Para comprender el método de abordaje a la historia de la consultante del presente estudio, se hace necesario definir ciertos conceptos. La Logoterapia o Tercera Escuela Viena de Psicoterapia, de Viktor Frankl, es una forma de intervención centrada en el sentido, “en la «logoterapia», «logos» quiere decir dos cosas: por un lado, el sentido y, por el otro, lo mental” (Frankl, 2011, p. 62). Siendo necesario además definir la visión antropológica que se maneja desde la logoterapia, compuesta por tres dimensiones claves: 1) Dimensión Biológica/Somática: Constituido por todo lo corporal; 2) Dimensión Psíquica: Compuesto por todas las características psicodinámicas del hombre y; 3) Dimensión Espiritual: Visto como una dimensión netamente humana, que trasciende las dos anteriores (Gengler, 2009).

Dado el planteamiento de las dimensiones humanas, es posible encontrar determinismos o predisposiciones genéticas, ambientales o contextuales dentro de la dimensión biológica/somática y la psíquica que llamaremos psicofisiología, sin embargo, Frankl (1984) ante esto nos introduce el término “libertad” como una característica netamente humana, aunque finita, la misma no se

reduce a determinismos, sino que inclusive trasciende dichos aspecto puesto que, lo que el hombre *es* frente a sus instintos es lo que constituye su libertad. Siguiendo esta línea, el ser humano está en la libertad también de asumir actitudes frente a lo que le acontece “la libertad de elegir una actitud con respecto a un estado psicológico se extiende incluso a los patológicos de dicho estado” (Frankl, 1984, p. 52).

De la mano del concepto de libertad, se encuentra el de la responsabilidad, la logoterapia declara al hombre como un ser responsable ante su existencia, el por qué, ante quién o de qué para así alcanzar o encontrar el sentido que se encuentra en el mundo (Frankl, 2004). La responsabilidad es una parte irreducible de la existencia, para Frankl (2011) somos libres de algo y para algo, así somos responsables ante algo y alguien, haciendo uso de nuestra consciencia.

Basado en esto, la logoterapia se posa sobre tres pilares: 1) Libertad de la Voluntad; 2) Voluntad de Sentido y; 3) Sentido de Vida. Asentado a los conceptos anteriormente descritos, la Libertad de la Voluntad expone que, si bien el hombre no es libre de hecho, es libre de ejercer su libertad o no, de dejarse arrastrar por sus instintos o no (Frankl, 2003), entendiendo así la segunda de ellas como la inquietud primaria y no reductible del hombre de encontrarle sentido a su existencia (Frankl, 2011b). En lo que concierne al último pilar, Lukas (2003) afirma que para la logoterapia, la vida tiene sentido y no lo pierde a pesar de las circunstancias con las que se encuentre el individuo.

La logoterapia, por ende, invita al hombre a encontrar y realizar el sentido de su existencia, entendiendo el existir como: salir de sí para verse o, salir de sí para estar con algo o alguien (Frankl, 2011). La existencia invita a trascender, en libertad y responsabilidad, hacia algo fuera de él:

“Y cada vez que se trasciende a sí mismo de ese modo, se eleva por encima de su propia realidad psicofísica, abandona el plano de lo somático y lo físico y entra en el espacio de lo propiamente humano, que está constituido por una dimensión nueva, por la dimensión noética, la dimensión de lo espiritual” (Frankl, 2014, p. 96).

Es por esto que, una vez definidos ciertos conceptos claves de la logoterapia, es posible acercarse al “método de elección” de la misma y uno de los focos centrales del presente estudio, siendo esta la relación terapéutica, definido por Frankl (2014) a través de una ecuación:

“ $\psi = x + y$ ” donde tanto X como Y representan la unicidad irrepetible de la persona y el terapeuta respectivamente, es decir, la logoterapia reconoce que cada encuentro terapéutico es diferente y único, por lo cual antes de asumir técnicas o ejercicios para el consultante, lo más importante es el encuentro de dos seres y los fenómenos específicamente humanos que participan en la interrelación; lo mismo aplica y afirma Yalom (2015) quien expone que un encuentro propiamente dado y vivenciado resulta más positivo y sanador para el consultante que cualquiera que sea la orientación teórica del terapeuta o aplicaciones técnicas.

Lograr tener un verdadero *encuentro*, puede entenderse a través de dos propuestas de buberianas de relación, el Yo-Ello y el Yo-Tú, Martínez (2009) expone la primera como una relación de no reciprocidad, apoyada en percepciones, pensamientos y sentimientos donde el ser humano se relaciona con solo una faceta del otro, nunca en su totalidad. En contraste, la segunda es una relación de totalidad, de diálogo, una actitud realizadora que es co-creada implicando presencia en el aquí y el ahora, reconociendo la unicidad del encuentro.

Para Cuellar & Olivera de Gallego (2003) cualquier modelo que se identifique bajo la orientación humanista o existencial, reconoce que la relación terapéutica y el encuentro entre la persona del terapeuta y la persona del consultante es la característica más vital del proceso, como

base del encuentro está la empatía, pero mientras que para algunas escuelas psicológicas la empatía se identifica como técnica, Cuellar & Olivera de Gallego (2003) exponen la diferencia entre *ser* vs. *hacer*, donde lo más importante está en el *ser* empático, que se construye desde la persona.

Para poder construir una relación genuina, es importante denotar que la relación terapéutica no es igual al resto de los vínculos formados por el consultante, lo que permite que la persona desarticule generalidades en sus relaciones. Respetar el *timing* o ritmo del consultante, como parte de una relación que se construye permite que la persona se atreva a *ser*; por lo cual es vital generar un espacio de aceptación y calidez, que se logra desde el encuentro, dado que los cambios terapéuticos se desarrollan a lo largo del tiempo. (Martínez, 2013; Bornas, Noguera, Pincus & Buena-Casal, 2014; Martínez, 2011b). El *timing*, implica también que el consultante está listo o preparado para algo (Bellak & Small, 2004), bien sea la realización de un ejercicio, reflexión por parte del terapeuta o realizar una tarea personal, respetar el ritmo de evolución del consultante, por ende, permite evitar frustración dentro del proceso terapéutico. Por otro lado, la confrontación es parte fundamental del proceso de construcción y mantenimiento de la relación terapéutica, indicando que el terapeuta debe movilizar al consultante de su comodidad o de su posible resistencia al cambio, una de las finalidades de confrontar a la persona radica en: ayudarla a ser más conscientes de posibles discrepancias y así poder resolverlas (Martínez, 2011b; Bados & García, 2011)

Así como se plantea que los cambios terapéuticos se desarrollan a lo largo del tiempo y que respetar el ritmo del consultante cuando existe interacción de rasgos de personalidad es de vital importancia para que logren manifestarse los recursos personales de la persona (Bornas &

colaboradores, 2014; Martínez, 2011b), para comprender la manera en que esto aplica al presente estudio de caso es necesario clarificar el rasgo de dependencia.

Si bien la persona foco del presente estudio no cumple con los criterios diagnósticos para calificarse como un Trastorno Dependiente de la Personalidad, existe una interacción de rasgos que inciden en su funcionamiento cotidiano, como lo indica el DSM-IV-TR (2001) serían: 1) Caracterización por pesimismo e inseguridad, así como minimización de capacidades; 2) Búsqueda de protección; 3) Relaciones sociales limitadas a pocas personas, generalmente a quienes el sujeto depende; 4) Riesgo de trastornos del estado de ánimo, y; 5) Comorbilidad con una enfermedad médica crónica. Por otro lado, Martínez (2011b) expone otras características: 1) Baja tolerancia al malestar y emocionalidad desbordada por angustia y soledad, buscando ser mitigada por la compañía del otro; 2) Desconexión del sí mismo, sin contacto con su mundo interno y; 3) Angustia al futuro y pérdida del espacio, de sentir un “no poder ser”.

Por otro lado, Dimaggio & Semerari (2008) presentan este tipo de rasgos de personalidad desde una visión basado en la propia experiencia del individuo, proponiendo un funcionamiento intrapsíquico caracterizado por el uso masivo de la introyección como estrategia de afrontamiento, así como el auto-identificarse como personas ingenuas. Sin embargo, estos autores también plantean que “desde la perspectiva etiológica se puede considerar la dependencia como una actitud adaptativa y apropiada en algunos contextos” (pp. 324; 325) puesto que la búsqueda de protección de personas consideradas más capacitadas o fuertes permite sobreponerse a ciertas dificultades, mientras que “la sumisión, el sentirse fácilmente heridos por las críticas y la desaprobación, y el aferrarse a las relaciones son, maniobras defensivas típicas del trastorno, y su fracaso daría lugar a la sintomatología descrita en los demás criterios descriptivos del DSM” (Dimaggio & Semerari, 2008, p. 325)

Según Frankl (1992) existe una interacción entre las dimensiones física y psíquicas del ser humano, utilizando como ejemplo la psicosis que, si bien tiene causas físicas (somáticas) también existen manifestaciones psicológicas (fenopsíquicas), y así como se reconoce a la persona en una unicidad “hay una diferencia esencial entre lo somático y lo psíquico, en cuanto constituyentes suyos. En ello no cambia nada el hecho de que entre psicogénesis y somatogénesis no existan más que diferencias graduales” (Frankl, 1992, p. 68).

Es por esto que, Frankl (1992) afirma que la Logoterapia apela a la dimensión espiritual sana e intacta, con libertad de enfrentarse a lo que le suceda a la persona de una manera u otra: conciliándose o enfrentándose a la enfermedad, dado que pueden ocurrir afectaciones desde lo psíquico a lo somático o al revés, enfermando entonces al organismo psicofísico. Es por esto que se habla de una restricción de lo espiritual, más no de una enfermedad “Un trastorno funcional psicofísico puede hacer que la persona espiritual que se halla detrás del organismo psicofísico y, como ya veremos, también por encima de él, en cierto modo, no pueda manifestarse ni declararse” (Frankl, 1992, p. 85), dicho de otra manera, lo único que una enfermedad puede perturbar o destruir es el organismo psicofísico, mas no lo espiritual y es por esto que en lo espiritual, la persona “padece por...” pero no “enferma de...” (Frankl, 1955) y por ende, la Logoterapia con base en el encuentro existencial de dos seres humanos, apela a la dimensión espiritual, a la unicidad y los recursos personales de la persona.

Otra vía para entender esta interacción de dimensiones, es posible utilizar propuestas desde la psiconeuroinmunología; Klinger, Herrera, Díaz, Jhann, Ávila & Tobar (2005) exponen que la interacción de la dimensión psíquica y somática del ser humano podría alterar la respuesta inmunológica, propuesta que va de la mano con la enfermedad autoinmune que padece la consultante del presente estudio, dicha interacción por ende, predispone o no a la aparición de

una enfermedad. Klinger & colaboradores (2005) reportan que el sistema nervioso central (SNC) y el sistema inmune comparten el mismo lenguaje molecular y, es por esto, que la manera en que se percibe la experiencia del estrés puede afectar el curso o pronóstico de enfermedades virales, granulomatosas, tuberculosis, entre otras. Por ende, estos autores llegan a la conclusión de “la psiquis y el SNC del individuo tienen un poder de dos vías: pueden modular y optimizar la respuesta inmune así como suprimirla y desordenarla” (Klinger & colaboradores, 2005, p. 127) permitiendo afirmar, una vez más, la unicidad de la persona y no como un ente con procesos aislados.

Freire (2007) permite vislumbrar una unicidad que va de la mano con una dimensión específicamente humana: “lo espiritual, por tanto, se integra en la unidad, en la unidad-totalidad del ser hombre, y se integra en la unidad del hombre «incluso como lo más propio suyo»” (p.115). En este orden de ideas, es lo que permite ver lo espiritual como lo más genuino, distintivo y específico del hombre, sin insinuar que es lo único que constituye a la persona. Es por esto que, la logoterapia concibe una responsabilidad del enfermo para asumir una actitud frente a su enfermedad, a través de sus recursos personales/espirituales.

De este modo, se entiende como recursos personales o espirituales a dos capacidades específicamente humanas: 1) Autodistanciamiento y; 2) Autotrascendencia. Frankl (1987) define la primera como: “La libertad del hombre incluye la libertad para tomar postura sobre sí mismo, para enfrentarse a sí mismo y, con este objeto, distanciarse de sí mismo” (p. 199), es decir, procurar autodistanciamiento implica movilizar al consultante a verse, enfrentarse u aceptarse. Freire (2007) también plantea la libertad como aspecto inherente al autodistanciamiento del ser humano, dado que la misma incluye tomar posición, en primer lugar, frente a sí mismo,

planteando además: “este autodistanciamiento de sí mismo en cuanto organismo psicofísico al fin de cuentas es lo que constituye la persona espiritual como tal” (Freire, 2007, p.332)

Por otro lado, la autotranscendencia, es definida por Frankl (1987) como un olvidarse de sí y entregarse:

“Hacia un sentido por cumplir o hacia un semejante que sale al encuentro, en todo caso, el ser humano es realmente humano en la medida en que se disuelve en el servicio a una causa o en el amor a una persona, cabe afirmar que el hombre es realmente él mismo (y se realiza a sí mismo) en la medida en que se pasa por alto y se olvida de sí con la entrega a una misión o a su semejante” (p. 214)

Freire (2007) complementa de igual forma este concepto, reconociendo o a esta autotranscendencia como capacidad humana de sobreponerse a la limitación propia de lo psicosomático o lo contextual. Es por esto que, a pesar de hablar de enfermedad o de restricción de lo espiritual, el sufrimiento o el dolor, permite situar a la persona frente a la posibilidad de autotranscendencia porque cuanto más se olvide el ser humano de sí mismo y se entrega, más humano es, desde la visión logoterapéutica.

Finalmente, la Granulomatosis de Wegener, enfermedad autoinmune que afecta a 0.4 personas por cada 100.000 habitantes, con mayor incidencia en los hombres y edad promedio de aparición a los 40 años (Salazar, 2008) se caracteriza por una vasculitis granulomatosa necrosante de pequeños vasos de etiología desconocida, siendo común la afectación de vías aéreas superiores, pulmones y riñón, aunque puede afectar cualquier órgano (Navazo-Eguía, Grijalba-Uche, Rivas-Salas, Suárez-Muñiz, de-Llano-Varela, 2011) tampoco existe evidencia de tratamientos farmacológicos que garanticen el mantenimiento de la remisión (The Wegener's Granulomatosis

Etanercept Trial (WGET) Research Group, 2005) así como no se encontró evidencia de repercusiones psicológicas de dicha enfermedad para el presente trabajo.

Metodología

Tipo de Estudio

Para Stake (2007) la metodología investigativa basada en estudio de caso único permite comprender el papel que cumplen ciertos fenómenos o variables en dicho caso en particular, sin embargo, su objetivo se ubica en la búsqueda de acontecimientos, en contraste, la investigación cuantitativa se dirige a la búsqueda de causas: “lo característico de los estudios cualitativos es que dirigen las preguntas de la investigación a casos o fenómenos, y buscan modelos de relaciones inesperadas o previstas” (Stake, 2007, p. 45). El presente trabajo se conforma por ser investigación cualitativa de un estudio de caso único de corte transversal a través de entrevista abierta y a profundidad.

Procedimiento

Desde el modelo de intervención logoterapéutica, la forma de buscar dichos acontecimientos es a través del método fenomenológico, el cual es definido como un “nuevo método descriptivo” (Husserl, 1992, p. 35). Implicando una liberación de todos los prejuicios (epojé) por parte del terapeuta, para la construcción de una ciencia subjetiva, para aprehender autonomía y darle coherencia a la vida personal, siendo necesario: 1) Descripción de las peculiaridades pertenecientes a la esencia de una vivencia; 2) Exploración de las configuraciones singulares de vivencias; 3) Exposición y descripción esencial de una vida anímica (Husserl, 1992, p. 48).

Instrumentos

La entrevista abierta es una técnica de recolección de datos, es una indagación con respecto a las motivaciones, creencias, sentimientos y vivencias sobre un tema en particular que implica un acercamiento al sujeto de estudio e interacción directa con él, donde se le permite al sujeto hablar libremente. “Por entrevista abierta, entendemos aquella entrevista cuyas preguntas no se han prefijado de antemano, sino que se realizan a medida que transcurre el relevamiento a voluntad del analista” (Carrizo, Dieste, Juristo & López, 2011, p. 300)

Consideraciones Ética

Para efectos de investigación psicológica se respetará la confidencialidad del entrevistado y personas que verbalice en su relato, presentando el Consentimiento Informado (Anexo 1), donde se presente el tipo de estudio, los objetivos, garantizándole al participante cambio de nombre y nombres de individuos que aparecen en su relato y, explicitando el fin académico de la investigación.

Análisis de Caso

A partir del análisis de la información proporcionada por la consultante Alicia, siendo la relación terapéutica el pilar sobre el cual se basa el proceso terapéutico que se lleva a cabo, surgen dos grandes categorías de análisis relacionadas con las preguntas orientadoras, así como subcategorías. Se plasman unidades de análisis (frases del discurso de Alicia) al inicio de la intervención (Anexo 2) y momentos avanzados de intervención (Anexo 3), con el fin de contrastar cambio en el discurso que da cuenta de una mejoría.

En primer lugar, la relación terapéutica y su construcción, se basa en recibir y aceptar el dolor y angustia de la consultante, proponiendo actividades y ejercicios para realizarlos fuera del

contexto terapéutico sin éxito, por lo cual principalmente se construye un ambiente que favorece que la consultante a su propio ritmo (*timing*) permita el despliegue de sus recursos, con la premisa de que la aceptación en el contexto terapéutico promoverá cambios que podrán extrapolarse a la cotidianidad de la consultante, viéndose tanto en la “Modificación de Visión” de en Alicia como en el patrón de interacción del “Vínculo Conyugal”.

Así mismo, la consultante durante los primeros momentos de intervención muestra ciertos matices en su discurso que dan cuenta de hiperreflexión y una toma de consciencia sin acción que, posteriormente, son confrontados tanto de forma sutil, como expresa, permitiendo ejecución de acciones más adecuadas y toma de consciencia desde una postura de libertad y responsabilidad, destacando el uso del humor como herramienta de la consultante.

Timing: Visión Negativa y Modificación de Visión

La primera categoría a analizar tanto en primeros momentos de intervención como en intervención avanzada es: *Timing* del consultante. En los primeros momentos de intervención destaca en Alicia una subcategoría que se denomina “Visión Negativa” tanto del mundo como de su propia experiencia, que dan cuenta de ideas de catastrofismo y desesperanza. Luego de varias sesiones, considerando el proceso terapéutico avanzado a niveles de intervención surgen una nuevas subcategoría de acuerdo al discurso de Alicia; “Modificación de Visión” que da cuenta de un cambio en la forma de interpretación de sus vivencias, así como el modo de relacionarse con su entorno y con el mundo.

En los primeros momentos de la intervención, momentos en los cuales la relación terapéutica está sentando sus bases relacionales de aceptación y ambiente seguro, así como de exploración de la vivencias de la Alicia, es posible observar matices de catastrofismo en el discurso de la consultante: “Porque por experiencia ya lo sabes”, frase dicha en alusión a un dolor

en rodilla que la incomoda pero renuente a revisión médica, esto tiene raíz en el pasado de Alicia, un solo suceso aislado de molestias que la llevan a chequeo y es hospitalizada por una reaparición de síntomas de la Granulomatosis, que la llevan a renunciar a trabajo y delegar tareas del hogar, sintiéndose incapacitada y desesperanzada, optando por no recurrir a una ayuda por generalización de resultados.

“Es como si uno se llenara de motivos para sufrir porque hay que sufrir por algo”, Alicia reconoce la necesidad de espera para observar y sentir resultados de tratamiento médico y psicofarmacológico, sin embargo, la actitud que asume frente a la espera radica en la desesperanza y desasosiego, además verbalizando que decide tomar una postura donde sufra y experimente malestar por situaciones que no puede controlar. “Puede que yo haga ese ejercicio y no sienta absolutamente nada y entonces eso me va a causar una frustración terrible”, esta verbalización se da como respuesta frente a la solicitud de realizar ejercicios de respiración diafragmática y mindfulness en respuesta a dificultad para conciliar sueño, irritabilidad, y preocupación excesiva por la cotidianidad, Alicia persiste en afirmar la versión que posee del mundo en: 1) incapacidad para realizar ejercicios, por espera a un desempeño específico; 2) en caso de que lo realice, no funcionará, luego de varios intentos, prácticas en sesión y psicoeducación de utilidad y beneficios del mismo, por ende, se decide no insistir y esperar un momento más apropiado para su implementación.

“¿Sabes?... estoy cansada de verme peor cada vez... no entiendo por qué pasa todo esto, justo cuando me sentía bien”, verbalizaciones parecidas priman a lo largo de las primeras sesiones con Alicia, en reclamo a sus condiciones de salud actuales que reaparecen con intensidad luego de un período de remisión, asumiendo actitud de derrota, desesperanza y resignación frente a acontecimientos que irrumpen un modo pensado y estructurado de vivir. Este

único episodio, acontecido meses antes de la primera consulta con Alicia reverbera constantemente en su cotidianidad, alimentando en la consultante una sensación de un futuro no prometedor.

En contraste, en momentos más avanzados de intervención, aparecen verbalizaciones que dan cuenta de una “Modificación de Visión” por parte de la consultante, teniendo en cuenta que : “Viéndolo por el lado positivo, con el comentario positivo” indican que incluso en situaciones en las que Alicia no tiene el control, es posible pensar de forma diferente y reaccionar ante las situaciones de forma diferente, permitiéndose un cambio de perspectiva ante conflictos que anteriormente significaban un desbalance. “Pero yo me acuerdo de ti: ‘todo es poquito a poco’” particularmente este enunciado hace referencia expresa a la relación terapéutica, utilizando además lo discutido en sesión para apropiarlo en su cotidianidad, como una parada al tren de pensamiento de catastrofismo, recordando que cada proceso tiene su propio fluir, permitiendo apaciguar procesos de espera, similar a verbalizaciones que Alicia realiza en parafraseo a lo dialogado en sesión: “‘No pretendas hacerlo todo de un día para otro porque eso no se va a dar’ entonces eso como que me calma, me frena, me relaja, es de a poquito”, en una actitud diferente al catastrofismo, sino en apertura a lo que el futuro depare. Sin implementar técnicas ni insistir en las recomendadas, proporcionarle a Alicia tiempo para su despliegue ha permitido cambios en sus verbalizaciones.

Por otro lado, otros fragmentos del discurso que dan cuenta de un cambio de su visión son: “Entonces yo dije: ‘Uy cómo he avanzado, hice tantas cosas antes de salir, voy a llegar y no voy a encontrar tanto despelote’” a pesar de la sensación de somnolencia, a pesar de aún estar presentes dificultades económicas, Alicia ve y reconoce el propio cambio en su visión y por ende su motivación para quehaceres del hogar que le generan malestar y es dialogado en sesión

continuamente y la actitud de Alicia frente a esto, al igual que expresiones como: “Yo quiero que sea mágico pero eso no va a pasar y por lo que tú dices, hay cosas que me frustran porque yo quiero que funcionen” dichas ahora en una postura de aceptación y no resignación. “Sí, lo voy a hacer por ti, por mi y por todos”, reconociendo además cómo sus acciones tienen impacto en las personas que la rodean y haciendo alusión además al vínculo formado con terapeuta, sobreponiendo sus miedos Alicia decide emprender una búsqueda de empleo en su profesión empezando por contextos seguros como ex-compañeros de la universidad.

Timing: Vínculo Conyugal

Por otro lado, partiendo desde la categoría principal Timing, es constante en el discurso de Alicia quejas en el patrón de interacción del “Vínculo Conyugal”, por lo que se toma como una subcategoría de análisis, partiendo del hecho que en al inicio de la intervención no existe movilización para la resolución de conflictos por parte de la consultante y mantenimiento de interacción basado en constantes discusiones, quejas y juicios de valor de la conducta de la pareja y, primando en Alicia la noción de que su enfermedad se origina por hechos acontecidos en el matrimonio. Se le pide a Alicia realizar un ejercicio individual valorando y rescatando su relación de pareja, que decide realizarlo en momentos avanzados de intervención y no al tiempo propuesto, lo cual permitió participación del cónyuge, favoreciendo un cambio en canales de comunicación, muestras de afecto, responsabilidades del hogar y pautas de crianza.

Como unidades de análisis que destacan el suceso matrimonial que Alicia considera detonante de su enfermedad está: “Digo yo eso fue lo que me enfermó y me volví un ocho, todo porque mi esposo no me miraba, porque mi esposo no me decía” y “Yo creo que fue más por ese golpe afectivo que nunca me esperé, lo que me dio tan duro y me dolió mucho” evidenciándose en Alicia la creación de una relación causal suceso-enfermedad, puesto que los primeros síntomas

de la Granulomatosis de Wegener aparecen veinte días después de la boda, donde ocurrieron eventos que le causaron un profundo malestar a la consultante, aún doce años después se encuentra en un proceso de hiperreflexión y señalamientos constantes, dificultando procesos de duelo a ciertas creencias y perdón.

“O sea, yo le reclamo a él, porque: ‘¿para qué se casó conmigo si no me amaba’” y “Nosotros no dábamos ni un peso por nosotros” forman parte del discurso de Alicia, donde se evidencian constantes reclamos por insatisfacción dentro de la pareja, que sugiere que además que la misma se mantenía unida por factores externos, de esta forma dando cuenta de desesperanza y resignación, que dificultaba la creación de espacios de diálogo y reflexión cuando eran sugeridos en consulta, acerca del modo de relación como pareja y familia, generando sensación de malestar, frustración y mayor aislamiento social. “Ni yo lo respeto, ni él me ama” conclusión a la que llega Alicia por sus vivencias matrimoniales, reconociendo su participación en el debilitamiento de la relación.

Posteriormente, comienzan ciertas modificaciones en el discurso de Alicia en la forma en la que se refiere a su matrimonio en momentos avanzados de intervención: “Sí claro, la cosa ha cambiado y lo hemos hablado” y “No, con Luis todo está muy bien jajaja” la primera unidad de análisis permite presumir un cambio en el patrón de interacción, inclusive con espacios de apertura y diálogo que permiten mayor sintonía en la pareja, siendo expresado por Alicia en un tono de entusiasmo; en el segundo elemento del discurso es posible evidenciar el uso del humor, esto cuando Alicia llega a consulta haciendo referencia a su malestar físico-psicológico y espiritual, al verificar si todas sus áreas se mantiene estáticas, la consultante reconoce que el vínculo conyugal, aun con elementos a trabajar, ha mejorado.

Fragmentos del discurso como: “Y me dijo: ‘¡Claro que sí! Eso me traumatizó pero yo no podía decirte nada de esas cosas en ese momento, pero eres muy fuerte Alicia, eres muy fuerte’” y “Y me abrazó, se le llorosearon los ojos” forman parte del relato de Alicia cuando, por primera vez, indaga con su pareja su sensación al ver cambios drásticos en el físico de Alicia, tanto aquellos percibidos como negativos (ausencia de cabello por quimioterapia, utilizar pelucas, aumento de peso por Síndrome de Cushing) como positivos (reducción del peso, crecimiento capilar, mejoría en la percepción de autoimagen), por lo cual es posible presumir un cambio en Alicia que es detectado por su pareja y, por ende, permitirse mostrar emocionalidad y vulnerabilidad que significó más unión para la pareja.

“Le digo: ‘Hola amorcito ¿Cómo te fue?’ y me siento ahí a acompañarlo a comer” esta unidad se resalta, puesto que la misma da cuenta de modificaciones en la forma en abordar los problemas económicos que atraviesa la familia, donde la pareja es el principal proveedor siendo evidente en Alicia una postura hacia el diálogo y búsqueda de espacios más adecuados para conversar dificultades.

Confrontación: Hiperreflexión y Derreflexión

Como segunda categoría de investigación se encuentra la “Confrontación”, como elemento fundamental de la relación terapéutica, sin embargo, la misma se despliega en momentos avanzados de intervención; en los primeros momentos, se le permite a Alicia expresar sus dificultades, malestares y estrategias de afrontamiento sin confrontarlos, por lo cual surge la primera subcategoría, “Hiperreflexión”. Posteriormente, en momentos adecuados durante las narraciones de Alicia en momentos avanzados de intervención, el terapeuta realiza insinuaciones, comentarios directos, devolución de pregunta y el humor para confrontar a Alicia y procurar

movilizar recursos personales, ruptura de patrones la propia infravaloración, en una segunda subcategoría que se denomina “Derreflexión”.

Para dar cuenta de la “Hiperreflexión” se toman elementos del discurso tales como: “O sea, me llené de motivos para no volver” donde Alicia narra sus dificultades actuales para evitar frecuentar contextos que anteriormente eran parte de su cotidianidad (p.ej.: la iglesia), que solo logra aumentar su sensación de malestar. Cuando se le propone a Alicia la creación de un catálogo de alternativas que permita el cumplimiento de su rol de madre, expresa: “No estoy con el ánimo de hacer eso, no sé... digo ‘¿para qué me voy al parque con las niñas si ellas quieren que yo corra con ellas, que me suba a jugar con ellas, quieren que haga todo lo que hacía antes?’” adelantándose a resultados percibidos como insatisfactorios, y por ende, renunciando a posibles intentos, frustrando la necesidad de cumplir con su rol; “‘No, no, no me siento bien en ningún momento’ antes al menos, dormía, dormía, dormía y me levantaba bien... ahora duermo y me levanto igual, peor... siempre estoy cansada” reporte que Alicia realiza frente a malestar psicológico y la utilización de psicofármacos, en constante vigilancia de procesos que necesitan regulación, al no ver resultados inmediatos se inicia un patrón de pensamiento de malestar generalizado que dificulta resaltar mejorías.

En cuanto a los logros progresivos de Alicia que se resaltan en sesión, se referencian unidades de análisis como: “Jajaja porque a mí no me parecen tan, tan notorias las cosas que hago” de la mano con una necesidad de aprobación, relacionado con su modo de ser, recibiendo constantes negativas por parte de Alicia para afirmar logros pequeños y concentrándose en las dificultades que aún posee.

En contraste, ante ciertos cuestionamientos empiezan a aparecer elementos en el discurso de Alicia que dan cuenta de “Derreflexión” tales como: “Solo hablamos de enfermedad...” a

modo de queja frente a ciertas interacciones sociales, cuestionándole si ella considera que su enfermedad la define, aunque contesta de manera ambigua se evidencia una necesidad de modificar sus canales de comunicación a interacciones más asertivas. “Una sorpresa absoluta verme en ese plan, haberlo disfrutado tanto porque lo disfruté muchísimo” y “Por la noche hice rumba en el baño con mis hijas y la pasamos muy rico” unidades de análisis que deriva de intento de llevar a cabo roles, a partir de discusión en sesión de roles que la misma asume, y cómo se adelanta a resultados sin saber qué pasará, permitiéndole a Alicia espacios de disfrute no solo personal, sino también familiar.

En ocasiones, a Alicia se le confronta con su percepción anterior de eventos y vivencias, para fomentar una perspectiva de las problemáticas y cómo las mismas sin el constante monitoreo hiperreflexivo se desarrollan fluidamente, que desencadena elementos de discurso como: “No, sí no, no hubiera pasado” en respuesta a cuestionamientos del terapeuta, lo que le permite a Alicia vislumbrar posibles mejoras en el futuro, por último: “El viernes me fui con todos mis sobrinos y con mis hijas para el parque desde las nueve de la mañana hasta las tres de la tarde”, dicho fragmento del discurso dan cuenta de movilización hacia actividades y roles que asume para el disfrute personal y de su familia, luego de diferentes confrontaciones de adelanto a resultados y frustración de los mismos por la persecución de sentimientos de alegría que son resultado de acciones, donde Alicia no presenta quejas de malestar físico o psicológico.

Confrontación: Introspección y Autodistanciamiento

Finalmente, la tercera subcategoría de análisis de Confrontación se denomina “Introspección” donde Alicia hace consciencia de ciertos comportamientos y sentimientos que se despliegan, pero sin movilización a acciones que promuevan su bienestar, un hacer consciencia que no moviliza pero cala para una transformación en los primeros momentos de intervención. Por su lado, el

“Autodistanciamiento” como cuarta subcategoría, surge paulatinamente, hasta momentos más avanzados de intervención, donde Alicia se permite cuestionarse a ella misma, implementar técnicas de respiración recomendadas al inicio de la terapia y verse en situación.

Para la “Introspección” al confrontar a Alicia con las situaciones que se le presentan y la actitud que asume frente a las mismas, reporta en su discurso elementos como: “Sí, yo siempre pido más, nunca estoy satisfecha con nada” y “... La que sale perdiendo soy yo ¿cierto?.. estoy esperando algo que probablemente no pase” si bien dan cuenta de una toma de consciencia, no hay elementos que permitan asumir una movilización al cambio, sino que sugieren una resignación, a asumirse como un absoluto que impide vislumbrar posibilidades diferentes.

“Sí... durante mucho tiempo estuve así... añorando lo que pudo haber sido y no fue” dicha unidad de análisis surge al indagar en Alicia sus creencias, procurando una movilización que no fue satisfecha en ese momento, donde la consultante toma una postura de apropiación a la percepción de terceros, de nuevo mostrando en su discurso un tono de resignación a vivencias pasadas y resignación de modificación de vivencias futuras. Por otro lado, un elemento de su discurso que da cuenta de una introspección sin movilización es: “No, yo puedo mejorar... por eso es que estamos donde estamos” dado que radica a la espera del comportamiento, acciones o actitudes de terceros que le den Alicia pautas para su propia toma de acción y decisión, desde una postura de comodidad.

Por último, en el caso del “Autodistanciamiento” cuyo despliegue comienza a evidenciarse a medida que la intervención se lleva a cabo, se evidencia en fragmentos tales como: “Daniela ¿por qué me haces preguntas difíciles? Jajaja” y “Creo que llevo cuarenta años siendo así... jajaja” en la primera Alicia hace referencia al terapeuta y los cuestionamientos que la confrontan, los cuales en su mayoría se profundizan en Alicia con el paso del tiempo, haciéndola

reflexionar desde la acción y, el despliegue del humor en la consultante da cuenta de una toma de consciencia, en la que no es posible continuar implementando el mismo ciclo de pensamiento y acción que le generan malestar.

“Respirar, tranquilizarme y decirme que sí puedo” es una unidad de análisis que se expresa luego de cuestionar patrones de pensamiento que anteriormente desplegaba Alicia, cuya verbalización le permite a la consultante evidenciar cambios, por ejemplo: “Yo creo que he ido recuperando cosas”, como otro elemento del discurso que además surge de un diálogo confrontando con logros personales y la creencia de una felicidad debida. “Yo digo: ‘llevo 12 años quejándome de lo mismo’” unidad de análisis que refleja la necesidad de modificaciones personales, sin asumirse como un absoluto, lo cual beneficia y potencia posteriores momentos de intervención.

Discusión

Conforme a las preguntas orientadoras de la presente investigación: 1) ¿Cómo la relación terapéutica genuina permite respetar el ritmo de evolución de la persona (*timing*) y el consecuente despliegue de sus recursos personales? y; 2) ¿En qué medida, la confrontación, como parte de una relación terapéutica empática y profunda permite evidenciar cambios positivos en el proceso de la consultante? El reporte de las entrevistas a profundidad y su consecuente análisis, se entiende:

Así como Frankl (2014) expone la relación terapéutica en una ecuación: “ $\psi = x + y$ ” donde tanto X como Y representan la unicidad irrepetible de la persona y el terapeuta respectivamente, traduciendo a un encuentro único y, por su parte, Yalom (2015) que expone un encuentro propiamente dado y vivenciado resultará más positivo y sanador para el consultante que cualquiera que sea la orientación teórica del terapeuta o aplicaciones técnicas es posible

afirmar, a través el reconocimiento y aceptación de las dificultades y necesidades de Alicia en consulta, evitando insistencias que podrían frustrar al consultante, que la transformación entre las subcategorías correspondientes a Timing: Visión Negativa vs. Modificación de Visión y, Vínculo Conyugal se deben a la espera paciente dentro del contexto terapéutico; como bien lo indica la premisa de Martínez (2011B) al exponer que los cambios terapéuticos se desarrollan a lo largo del tiempo.

Verbalizaciones de Alicia que indican una infravaloración y la visión negativa del mundo, expresadas en los momentos iniciales de la intervención, dan cuenta de lo expresado por Dimaggio & Semerari (2008) al hablar de estilos de personalidad con rasgos dependientes, resonando con Alicia en cuanto su visión está basada en la propia experiencia, adelantándose a resultados de situaciones nuevas o desconocidas, catalogándolos como negativos, comórbido también con lo expuesto en el DSM-IV-TR (2001) al exponer criterios de este estilo de personalidad: 3) Relaciones sociales limitadas a pocas personas, generalmente a quienes el sujeto depende; 4) Riesgo de trastornos del estado de ánimo, y; 5) Comorbilidad con una enfermedad médica crónica. Sin embargo, una vez dadas las condiciones dentro de la relación terapéutica, donde Alicia se le presenta un espacio cálido y de aceptación, con un terapeuta que procura ante todo, *ser empático* (Cuellar & Olivera de Gallego, 2003) permitió modificaciones a nivel transversal en las dimensiones de la consultante y que propician mejorías, en el caso de Alicia, no se reportan episodios de manía o depresión durante los momentos de consulta, así como remisión de síntomas de la Granulomatosis de Wegener.

Esto último cobra fuerza en el discurso de Alicia cuando hace referencia al terapeuta: “Pero yo me acuerdo de ti: ‘todo es poquito a poco’”, “‘No pretendas hacerlo todo de un día para otro porque eso no se va a dar’ entonces eso como que me calma, me frena, me relaja, es de a

poquitos” (parafraseando a terapeuta) y “Sí, lo voy a hacer por ti, por mi y por todos”, una relación que la invita a distanciarse y trascender, a procurar resolución de conflictos con pareja de manera más armoniosa para el núcleo y abrirse a oportunidades y situaciones diferentes en su cotidianidad, así como salir al mundo a buscar empleo a pesar del miedo por su imagen o hipoacusia.

Para la segunda pregunta orientadora de la investigación, en los momentos iniciales de la intervención, aún no se contaba con una relación lo suficientemente sólida para procurar confrontaciones, que se evidencia en las subcategorías de “Hiperreflexión” e “Introspección”. . Lukas (2003) expone que existe una hiperreflexión espontánea del bienestar que solo impide un verdadero bienestar, sin desencadenantes claro, evidente en Alicia en verbalizaciones tales como: “O sea, me llené de motivos para no volver” y ““No, no, no me siento bien en ningún momento’ antes al menos, dormía, dormía, dormía y me levantaba bien... ahora duermo y me levanto igual, peor”. Al verse confrontada con dichas creencias, sacar a Alicia de su resistencia al cambio (Martínez, 2011b) aparecen verbalizaciones como: “Una sorpresa absoluta verme en ese plan, haberlo disfrutado tanto porque lo disfruté muchísimo”, “Por la noche hice rumba en el baño con mis hijas y la pasamos muy rico” y “El viernes me fui con todos mis sobrinos y con mis hijas para el parque desde las nueve de la mañana hasta las tres de la tarde”

La apertura de Alicia a experiencias a las que anteriormente se negaba y permitirse sentir disfrute a pesar de malestar psíquico, físico y espiritual; favorece procesos de Derreflexión que invitan a la autotrascendencia, definida por Frankl (1987) como un olvidarse de sí y entregarse. De este modo, se migra de “Introspección” a “Autodistanciamiento”, a través de confrontaciones sutiles y expresas, que varían desde el humor hasta preguntas directas, recibiendo respuestas: “Daniela ¿por qué me haces preguntas difíciles? Jajaja”, “Yo creo que he ido recuperando cosas”,

“Creo que llevo cuarenta años siento así... jajaja” y “Yo digo: ‘llevo 12 años quejándome de lo mismo’”, que soportan este argumento.

Freire (2007) expone que la logoterapia concibe una responsabilidad del enfermo para asumir una actitud frente a su enfermedad, a través de sus recursos personales/espirituales. Desde el contexto terapéutico, siendo la relación terapéutica la base de todos los encuentros, su construcción, su evaluación y profundización le han permitido a Alicia aceptarse, distanciarse, disfrutarse y confrontarse con sus estrategias de afrontamiento, su situación de salud actual, patrones de relación dentro del núcleo familiar, para tomar una postura ante ellos, utilizando el humor, tomando acciones concretas y modificando la propia forma de relación, atribuidos a una relación terapéutica que acepta, que es cálida, que transforma a ambos participantes y que moviliza al cambio en un salir de sí para verse o, salir de sí para estar con algo o alguien (Frankl, 2011) dado que relación terapéutica no es igual al resto de los vínculos formados por el consultante, lo que permite que la persona desarticule generalidades en sus relaciones (Martínez, 2013)

Conclusión

El objetivo de la presente investigación no consiste en demostrar una relación causal relación terapéutica-mejoría, como lo explica la teoría existen múltiples factores que actúan en pro o en contra de una relación terapéutica sólida, cálida y de aceptación, siendo absolutamente necesaria la apertura del consultante hacia el terapeuta. Sin embargo, es de vital importancia que la relación terapéutica no sea vista como una técnica, es un *ser* del terapeuta y un *ser* del consultante, un espacio co-creado, en una relación Yo-Tú buberiana (Martínez, 2009)

A modo de conclusión, se destaca el hecho de la remisión de los síntomas de la Granulomatosis de Wegener que padece Alicia durante el proceso terapéutico, aunque para dicho

diagnóstico aún no existen tratamientos que garanticen una remisión total (The Wegener's Granulomatosis Etanercept Trial (WGET) Research Group, 2005) no obstante, Klinger & colaboradores (2005) reportan que el sistema nervioso central (SNC) y el sistema inmune comparten el mismo lenguaje molecular y, es por esto, que la manera en que se percibe la experiencia del estrés puede afectar el curso o pronóstico de enfermedades virales, granulomatosas, tuberculosis, entre otras; es decir, ver al ser humano en su unicidad, que es libre y responsable ante cualquier circunstancia.

La hipoacusia de la consultante jugó un papel importante en el acercamiento entre Alicia y el terapeuta, era necesario sentarse junto a la consultante para garantizar mejor recepción de la información del terapeuta y no frente a ella a modo protocolar, esto significó una oportunidad para que la relación creciera en lenguaje no-verbal, tomar a Alicia del brazo o en la espalda eran claves que le sugerían a Alicia cuando su hilo de pensamiento catastrófico debía detenerse, permitiéndole una sensación de control sobre los mismos.

Por otro lado, la presente investigación contó con diferentes limitaciones: 1) Imposibilidad de abordar ciertos temas de interés para la investigación por necesidades del consultante que se priorizan; 2) Situación de salud de la consultante al inicio de la intervención que dificultaba la frecuencia de las sesiones; 3) No es una investigación que pueda extrapolarse a toda la población de individuos diagnosticados con Granulomatosis de Wegener.

Se recomienda para futuras investigaciones hacer énfasis en la unicidad de la persona, en la manera en que sus distintas dimensiones interactúan para proporcionar mayores luces frente a la intervención logoterapéutica de consultantes diagnosticados con enfermedades autoinmunes de este tipo.

Agradecimientos

A Alicia por permitirme entrar en su mundo interno, por nuestras sesiones, por el humor y las ganas de vivir...

A T. por su paciente compañía

Referencias

American Psychiatric Association. (2001). *Diagnosis and Statistical Manual of Mental*

Disorders: DSM –IV-TR. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Bados, A., García, E. (2011) *Habilidades Terapéuticas*. Universitat de Barcelona. Barcelona, España.

Barnett, J., & Smoller, J. (2009). The Genetics of Bipolar Disorder. *Neuroscience 164*, pp. 331-343.

Bellak, L., & Small, L. (2004) *Psicoterapia Breve y de Emergencia*. 2da Edición, 9na impresión, Ed.: Pax, México

Bornas, X., Noguera, M., Pincus, D., & Buela-Casal, G. (2014) Emotional inertia: A key to understanding psychotherapy process and outcome. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 14, Núm. 3, pp. 232-239

Carrizo, D., Dieste, O., Juristo, N., & López, M. (Abril de 2011). Estudio experimental de la efectividad de la entrevista abierta frente a la entrevista independiente de contexto. *Workshop on Requirements Engineering*. Ponencia llevada a cabo en Rio de Janeiro, Brasil (pp. 297-308).

- Cuellar, L., & Olivera de Gallego, M. (2003) *Soy Persona. Darse Cuenta. Una propuesta para la integración del self*. Imp: DIMAP. Bogotá, Colombia.
- Dimaggio, G., & Semerari, A. (2008). *Los trastornos de la personalidad: modelos y tratamiento*. Ed.: Desclée de Brouwer. Bilbao, España.
- Frankl, V. (1955) *El Hombre Incondicionado*. Ed.: Plantin. Buenos Aires, Argentina.
- Frankl, V. (1984) *Psicoterapia y Humanismo ¿tiene un sentido la vida?*. Ed.: Fondo de Cultura Económica. México D.F.
- Frankl, V. (1987) *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. 7ma edición. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (1992) *Teoría y terapia de las neurosis: iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2003) *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2004) *El hombre en busca de sentido*. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2011) *Logoterapia y Análisis Existencial. Textos de cinco décadas*. 2da edición, 2da impresión. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2011b) *La Voluntad de Sentido. Conferencias escogidas sobre Logoterapia*. 3ra edición. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2012) *Fundamentos y Aplicaciones de la Logoterapia*. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2014) *La psicoterapia en la práctica clínica. Una introducción casuística para médicos*. Ed.: Herder. Barcelona, España.

- Freire, J. (2007) *El humanismo de la logoterapia de Viktor Frankl: la aplicación del análisis existencial en la orientación personal*. 2da edición. Ed.: EUNSA. Navarra, España.
- Gengler, J. (2009) Análisis Existencial y Logoterapia: Bases Teóricas para la Práctica Clínica. *Psiquiatría y Salud Mental*. Número 3 – 4, pp. 200-209.
- Husserl, E. (1992) *Invitación a la fenomenología*. Ed.: Paidós Ibérica. Barcelona, España
- Jensen, K., & Kelley, J. (2016) The Therapeutic Relationship in Psychological and Physical Treatments, and Their Placebo Controls. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. Vol. 3, No. 2, pp. 132–145.
- Klinger, J., Herrera, J., Díaz, M., Jhann, A., Ávila, G., & Tobar, C. (2005) La psiconeuroinmunología en el proceso salud-enfermedad. *Red Colombia Médica*. Vol. 36, Núm. 2, pp. 120-129
- Lukas., E. (2003) *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. Ed.: Paidós. Barcelona, España.
- Martínez, Y. (2009) *Filosofía Existencial para Terapeutas y uno que otro curioso*. Ed.: LAG. México D.F.
- Martínez, E. (2011) *Las psicoterapias existenciales*. Ed.: Manual Moderno. Bogotá, Colombia
- Martínez, E. (2011b) *Los modos de ser inauténticos. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad*. Ed.: Manual Moderno. Bogotá, Colombia.
- Martínez, E. (2013) *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Ed.: Manual Moderno. Bogotá, Colombia.
- Martínez, E., Rodríguez, J., Díaz del Castillo, J., & Pacciolla, A. (2015) *Vivir a la manera existencial*. Ed.: SAPS. Bogotá, Colombia.

Navazo-Eguía, A., Grijalba-Uche M., Rivas-Salas, A., Suárez-Muñiz, E., & de-Llano-Varela, P.

(2011) *Revista de la Sociedad Otorrinolaringológica de Castilla y León, Cantabria y La Rioja*. Vol. 2, Núm. 7, pp. 1-8

Periut, L., & Guitérrez, M. (2011) Síndrome de Cushing secundario al uso de esteroides.

Panorama Cuba y Salud. Vol. 6, Núm. 2-3, pp. 35-37

Rahne, T., Clauß, F., Plontke, S. & Keyßer, G. (2017) Prevalence of hearing impairment in

patients with rheumatoid arthritis, granulomatosis with polyangiitis (GPA, Wegener's granulomatosis), or systemic lupus erythematosus. *Clinical Rheumatology*. Vol. 36, Núm. 7, pp. 1501- 1510.

Quant, M. (2013) Formulación Clínica de Casos: Aspectos Metodológicos. *Revista Vanguardia*

Psicológica. Clínica Teórica y Práctica. Vol. 3, Núm. 2, pp. 160-172

Salazar, K. (2008) Granulomatosis de Wegener y vasculitis asociadas con anticuerpos

anticitoplasma de neutrófilos (ANCA). *Revista Médica de Costa Rica y Centro América*. Vol. 583, pp. 175-177

Stake, R. (2007) *Investigación con estudios de caso*. Segunda Edición Ed.: Morata. Madrid,

España

The Wegener's Granulomatosis Etanercept Trial Research Group (2005) Etanercept plus

Standard Therapy for Wegener's Granulomatosis. *The New England Journal of Medicine*. 352, pp. 351-361. DOI: 10.1056/NEJMoa041884

Yalom, I. (2015) *Psicoterapia Existencial*. 2da edición, 3ra impresión. Ed.: Herder. Barcelona,

España.

Anexos

Anexo 1

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN "LA RELACIÓN TERAPÉUTICA DESDE LA LOGOTERAPIA: ESTUDIO DE CASO"

Nombre de la psicóloga(o):

Señor(a) S P M le estamos invitando a participar en un estudio de caso de la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla.

Primero, nosotros queremos que usted conozca que:

- La autorización para utilizar en este estudio de caso el material o contenido desarrollado durante las sesiones es absolutamente voluntaria.
- Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a autorizar utilizar el contenido de nuestras sesiones con fines académicos en la elaboración de un estudio de caso sin tener que dar explicaciones.
- Los temas abordados que serán analizados en este estudio de caso y sus datos personales se mantendrán en absoluta reserva.
- Usted no recibirá beneficio económico alguno del estudio actual. Los estudios de caso como este sólo producen conocimientos que pueden ser aplicados en el campo de la psicoterapia más adelante.

Procedimientos

En el estudio de caso, en el cual usted participará, se analizarán los contenidos dialogados durante las distintas entrevistas que le fueron o serán realizadas. Se que de la forma más autentica y sincera posible usted hable sobre su experiencia en particular.

La información obtenida en las entrevistas será sometida a un proceso de análisis en el que lo importante es poder llegar a comprender: ¿Cómo la relación terapéutica genuina permite respetar el ritmo de evolución de la persona (*timing*) y el consecuente despliegue de sus recursos personales? ¿En qué medida, la confrontación, como parte de una relación terapéutica empática y profunda permite evidenciar cambios positivos en el proceso de la consultante?

Los resultados serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del Norte como requisito para el grado de la Maestría en Psicología. Usted recibirá retroalimentación sobre lo encontrado en el caso antes de ser socializados.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de caso sobre La Relación Terapéutica: Timing & Confrontación y de haber recibido del señor(a) Daniela Javitt explicaciones verbales sobre la misma, así como respuestas satisfactorias a mis inquietudes, he decidido de forma libre, consciente y voluntaria aceptar participar en este caso. Además,

autorizo a Daniela Faride Javitt Fretitez para utilizar la información codificada en este caso en un artículo científico, en el cual se manejará con total confidencialidad y reserva todos mis datos de contacto.

Señor(a) de la psicóloga(o):

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en la ciudad de Bogotá el día 05 del mes de Septiembre del año 2017.

Nombre, firma y documento de identidad:

Nombre: S. P. Firma: S. P.
Cédula de ciudadanía: [redacted] de Bogotá

Nombre, firma y documento de identidad de la psicóloga(o):

Nombre: Daniela F. Javitt F. Firma: [Firma]
Cédula de ciudadanía: 384905 (Ext) de Bogotá
Teléfono: 300482924, Correo electrónico: javitt@danielabogma.com

Nombre, firma y documento de identidad del Tutor del caso:

Nombre: _____ Firma: _____
Cédula de ciudadanía: _____ de _____
Teléfono: _____, Correo electrónico: _____

La información obtenida en las entrevistas será sometida a un proceso de análisis en el que lo importante es poder llegar a comprender: ¿Cómo la relación terapéutica genuina permite respetar el ritmo de evolución de la persona (*timing*) y el consecuente despliegue de sus recursos personales? ¿En qué medida, la confrontación, como parte de una relación terapéutica empática y profunda permite evidenciar cambios positivos en el proceso de la consultante?

Los resultados serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del Norte como requisito para el grado de la Maestría en Psicología. Usted recibirá retroalimentación sobre lo encontrado en el caso antes de ser socializados.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de caso sobre La Relación Terapéutica: Timing & Confrontación y de haber recibido del señor(a) Daniela Javitt explicaciones verbales sobre la misma, así como respuestas satisfactorias a mis inquietudes, he decidido de forma libre, consciente y voluntaria aceptar participar en este caso. Además,

Anexo 2

Análisis de Sesiones: Inicio de la intervención

Tabla 2

Unidades de Análisis. Tema Timing, Subtema Visión Negativa

Tema	Subtema	Unidades de Análisis	Transformación	Reacciones y/o Prejuicios
Timing	Visión Negativa	Porque por experiencia ya lo sabes	Alicia tiende a generalizar de manera negativa los resultados o acontecimientos en los que se ve inmersa. Utilizando sólo los ejemplos considerados negativos de su experiencia	Al principio, Alicia me convence de que sí, por experiencia ya se sabe, es muy fácil caer en la forma en la que ella racionaliza su mundo y es muy fácil entenderlo, porque además tiene razones para pensar así. Por ende, al darme cuenta de esto fue necesario distanciarme un poco y escuchar de manera más activa
		Es como si uno se llenara de motivos para sufrir porque hay que sufrir por algo	Alicia reconoce que se encuentra atrapada en un ciclo vicioso de angustia y sufrimiento, cambiando su atención de un problema a otro	Enunciados de ese tipo me dividen entre la tristeza, porque entiendo el montón de cosas que tiene que sorportar Alicia y un poco de impotencia, porque siento que es difícil sacarla de ahí.
		Puede que yo haga ese ejercicio y no sienta absolutamente nada y entonces eso me va es a causar una frustración terrible y voy a decir 'no, yo no sirvo pa' esta	Alicia expone negación frente a ejercicios de respiración diafragmática y mindfulness por adelanto al fracaso, destinándolo	Me frustra, porque al parecer nada de lo que se le plantea a Alicia para hacer fuera de terapia le convence, o utiliza la excusa de que es muy difícil, por ende, al cabo de pocos intentos decidí renunciar las propuestas y esperar a que ella esté lista para realizarlo

vaina, no puedo'		
¿Sabes?... estoy cansada de verme peor cada vez... no entiendo por qué pasa todo esto, justo cuando me sentía bien	A raíz de complicaciones médicas, Alicia verbaliza esto con tono de derrota y desesperanza, reprochando además lo que se considera un retraso en mejoría personal	Siento que es muy fácil para Alicia caer en la derrota y desesperanza, cada suceso que se sale de expectativas es considerado una tragedia y, lo peor, tragedias tangibles, haciendo su percepción más real

Tabla 3

Unidades de Análisis. Tema Timing, Subtema Vínculo Conyugal

Tema	Subtema	Unidades de Análisis	Transformación	Reacciones y/o Prejuicios
Timing	Vínculo Conyugal	Digo yo eso fue lo que me enfermó y me volví un ocho, todo porque mi esposo no me miraba, porque mi esposo no me decía.	Como génesis de su enfermedad autoinmune, Alicia apunta a suceso relacionado con su matrimonio y el malestar que el mismo significa	Refiriéndose al evento con su esposo, a mí me parece bastante acertado, no que lo culpe pero sí vea como un evento detonante de estrés a su enfermedad, que de hecho la teoría lo sustenta.
		Yo creo que fue más por ese golpe afectivo que nunca me esperé, lo que me dio tan duro y me dolió mucho	Alicia reporta que las dificultades actuales radican en suceso el día de su boda, un disuceso que se mantiene a lo largo de la terapia haciendo una relación causal del evento y la aparición de los primeros síntomas de su enfermedad	A veces siento que ella tiene mucha razón, siento que por la acumulación de eventos estresores de su pasado y este fue el cocktail perfecto para que aparecieran los síntomas
		O sea, yo le reclamo a él, porque: '¿para qué	Alicia, en su visión generalizada de catastrofismo,	Cuando ella habla de su pareja, a veces lo siento como una

se casó conmigo si no me amaba?’	incluye a su pareja como parte de sucesos negativos, con constantes reclamos que rompen los canales de comunicación	pataleta de una niña demandando su atención y en búsqueda de una afirmación del amor que los unió y verificar si aún sigue vigente
Nosotros no dábamos ni un peso por nosotros,	El vínculo conyugal, según el discurso de Alicia, se mantiene unido por factores externos, no porque los individuos realizaran actos en pro del bienestar de la pareja y por ende, la familia	Alicia narra esto con tal sarcasmo, que hasta me río con ella, la percibo como una comedia trágica
Ni yo lo respeto, ni él me ama.	Alicia expone a través de dicha frase, al menos de su parte, dónde radica el problema del vínculo al menos de su lado, sin movilización	Mi sensación de que Alicia verbaliza estas cosas persiste, de que se encuentra en búsqueda de que alguien le afirme el amor de su pareja

Tabla 4.

Unidades de Análisis. Tema Confrontación. Subtema Hiperreflexión

Tema	Subtema	Unidades de Análisis	Transformación	Reacciones y/o Prejuicios
Confrontación	Hiperreflexión	O sea, me llené de motivos para no volver	Alicia reconoce y es capaz de ver que su aislamiento nace de ella misma, exponiendo que utiliza sus problemas como excusas ante ciertas situaciones	Siento una gran angustia e impotencia porque una vez se le permite a Alicia hablar sin freno de este tren de pensamiento, pararla es complicado, pero al mismo tiempo sé que ella necesita ventilar, diferenciar esa línea fina para detenerla y que se mire lo considero un

		gran aprendizaje profesional
“No estoy con el ánimo de hacer eso, no sé... digo ‘¿para qué me voy al parque con las niñas si ellas quieren que yo corra con ellas, que me suba a jugar con ellas, quieren que haga todo lo que hacía antes?’”	Debido a su hiperreflexión alrededor del disfrute, Alicia se adelanta a resultados y por ende, nutre el desánimo de realizar actividades que la invitan a cortar el ciclo de pensamiento	Estos enunciados me dan rabia, se adelanta tanto y se queda rumiando tanto en su idea que trunca y frustra la fluidez de ciertos procesos y momentos.
Jajaja porque a mí no me parecen tan, tan notorias las cosas que hago.	Como parte de los rasgos de personalidad de Alicia, se evidencia en su discurso una tendencia a pordebajear los logros y mejorías que alcanza	Me frustra bastante, a veces siento que lo hace para yo insistirle en sus logros, sin embargo, lo hago porque siento que es necesario que los vea a la cara y no se oculte más en su pena
‘no, no, no me siento bien en ningún momento’ antes al menos, dormía, dormía, dormía y me levantaba bien... ahora duermo y me levanto igual, peor... siempre estoy cansada	Alicia constantemente se encuentra observando el modo en que su malestar mejora u empeora, en un constante monitoero que agrava ciertos síntomas o dificulta su manejo	Ante este enunciado, no sé qué pensar o decir, entiendo su malestar pero es parte del proceso de esperar a ciertos resultados de psicofármacos.

Tabla 5

Unidades de Análisis. Tema Confrontación. Subtema Introspección

Tema	Subtema	Unidades de Análisis	Transformación	Reacciones y/o Prejuicios
Confrontación	Introspección	Sí, yo siempre pido más, nunca estoy satisfecha con nada.	Se confronta a Alicia con sus verbalizaciones y reconoce que lo mismo además también exagera problemáticas tanto intrapersonales como interpersonales	A veces le aplaudo su no conformismo, pero a veces siento que esto es un arma de destrucción que ella aplica con ella misma, porque siento que el “querer más” se disfraza de “nunca es suficiente”
		Sí... durante mucho tiempo estuve así... añorando lo que pudo haber sido y no fue	Al cuestionar a Alicia respecto a las propias creencias del matrimonio, expone verbalizaciones de grupo de iglesia, sin embargo, reconoce diferencias entre sistema familiar bajo el cuál se crió y el que hoy conforma con pareja	Me hace dudar el hecho de que al reconocer esto sea por: 1) algo que sea falso y ella quiso creer porque es más fácil, 2) no sé si esto la invite a movilizarse y ver qué puede modificarse en su dinámica familiar
		... La que sale perdiendo soy yo ¿cierto?.. estoy esperando algo que probablemente no pase	En este punto, a Alicia se le confronta con el propio perdón y el por qué no es necesario esperar la movilización de terceros para propiciar el perdón hacia ellos y el propio	Me alegra que Alicia se cuestione su espera, y que quizás la misma propicie una posición cómoda para observarse, reconocerse y perdonarse respecto a la forma en la que se relaciona con su esposo
		No, yo puedo mejorar... por eso es que estamos donde estamos	Alicia, expone que el reconocimiento de las dificultades actuales en el matrimonio, al ser confrontada con la pregunta de por qué esperar por él y su	Hasta este punto, aún me queda la sensación de que Alicia espera movilización de su pareja para propiciar canales de comunicación más

mejoría cuando ella misma puede propiciar un cambio en ella. Sin embargo, esa reflexión queda ahí.

Anexo 3

Análisis de Sesiones: Intervención Avanzada

Tabla 6.

Unidades de Análisis. Tema Timing. Subtema Modificación de Visión.

Tema	Subtema	Unidad de Análisis	Transformacion	Reacciones y/o Prejuicios
Timing	Modificación de Visión	Viéndolo por el lado positivo, con el comentario positivo	Alicia se permite modificar la forma en la que interpreta su realidad, migrando desde lo negativo hacia aquello que puede resaltar	Al escuchar a Alicia permitirse hablar así de su visión del mundo, se siente maravilloso observar que de a momentos se permite una interacción e interpretación que la beneficia
		Pero yo me acuerdo de ti: ‘todo es poquito a poco’	Alicia hace alusión a lo abordado en sesión, permitiéndose aceptar el ritmo y fluidez de eventos	Me sieto feliz de saber que mis palabras tienen impacto en Alicia, así como se siente una inmensa responsabilidad que raya en el miedo porque no quiero decir algo que ella pueda malinterpretar y sea negativo para ella.
		‘No pretendas hacerlo todo de un día para otro porque eso no se va a dar’ entonces	Alicia hace alusión a la relación terapéutica, reconociendo los beneficios que la misma le ha	De nuevo, saber que mis palabras tienen impacto en ella hace que me sienta muy responsable en mi rol

eso como que me calma, me frena, me relaja, es de a poquitos	significado	y de la confianza que Alicia deposita en mí, me agrada ver que además no las toma literal sino que las modifica a su propio discurso.
Entonces yo dije: 'Uy cómo he avanzado, hice hartas cosas antes de salir, voy a llegar y no voy a encontrar tanto despelote'	Alicia, al permitir modificar su visión del mundo, realiza ciertas tareas sin quejas, reconociendo lo mismo como un avance personal	Esto me sorprendió, porque Alicia se queja constantemente de tareas de ama de casa, que generalmente detesta, pero verla reconocer que hacerlas significan una tranquilidad para más adelante me hace feliz, porque siento que pone en ejercicio su libertad.
Sí, lo voy a hacer por ti, por mi y por todos	Alicia hace alusión al terapeuta al tomar la decisión de buscar trabajo, así como a otros individuos y a ella misma, trascendiendo miedos personales de escribirle a excompañeros de la universidad	Que me haya nombrado me hizo sentir un calorcito en el corazón porque a Alicia le tengo un gran cariño y gran admiración, a pesar de nuestra diferencia de edad, el hecho de saber que me reconoce como a alguien a quien verdaderamente le importa su bienestar me invita a seguir en este proceso que ha implicado mucha espera y paciencia.
Yo quiero que sea mágico pero eso no va a pasar	Alicia reconoce que el modo en que interpreta al mundo se basa en resultados beneficiosos, específicamente con	Me angustia saber que lo medicada que ha estado Alicia, lo inconforme que se siente con la falta de efectos de los mismos

		los medicamentos, tanto su efecto al tomarlos como al dejarlos, queriendo que al dejarlos vuelva a su ciclo de sueño normal y disminuir ansiedad secundaria de los mismos.	así como no estar de acuerdo con algunas drogas prescritas
	Por lo que tú dices, hay cosas que me frustran porque yo quiero que funcionen	Alicia reconoce que el mundo no funciona de acuerdo a sus expectativas, ni a la velocidad deseada ni con resultados esperados, reconociendo que lo que la frustra son sus propias expectativas	Siento que ya al menos hay un entendimiento a nivel cognitivo de que sus expectativas son irreales, siendo posible el camino hacia donde todo lo que le suceda a Alicia no sea digno de frustración

Tabla 7.

Unidades de Análisis. Tema Timing. Subtema Vínculo Conyugal.

Tema	Subtema	Unidad de Análisis	Transformación	Reacciones y/o Prejuicios
Timing	Vínculo Conyugal	Sí claro, la cosa ha cambiado y lo hemos hablado	Alicia reconoce modificación positiva en el vínculo conyugal, lo mismo derivado de un ejercicio asignado en terapia el cual se había demorado en realizar, por miedo.	Escuchar que la relación con su esposo estaba transitando por un mejor camino me hizo feliz, porque Alicia considera a su esposo una figura importante y no entenderse con él desencadenaba sentimientos que le causaban malestar
		No, con Luis todo está muy bien jajaja	Alicia tiende a volver a la visión negativa del mundo y al indagar cambios en el vínculo conyugal, objetivo de	Es muy bonito escuchar a Alicia reír, además su risa es contagiosa. Alicia a veces usa la risa para dar cuenta de que ya no puede seguir con el discurso de

	constantes quejas e inconformidades Alicia incluso se ríe porque reconoce que sí hay cambios.	negatividad o victimización porque sí ha realizado cambios, la risa como esta a veces puede interpretarse como un 'me pillaron'
Y me dijo: '¡Claro que sí! Eso me traumatizó pero yo no podía decirte nada de esas cosas en ese momento, pero eres muy fuerte Alicia, eres muy fuerte'	Alicia reporta interacciones con pareja diferentes a discusiones o reclamos, indagando acerca de la percepción de la pareja en momentos de cambios radicales	El observar a Alicia narrando este tipo de interacción y el modo en que su tono de voz y postura cambia, me alegra, porque sé que está trabajando en su relación
Y me abrazó, se le llorosearon los ojos	Interacciones basadas en la demostración de afecto se hacen más frecuentes, ambos permitiendo mostrarse vulnerables, fortaleciendo el vínculo	El reporte del abrazo y la vulnerabilidad de él me alegran mucho, porque siento que para Alicia desmienten muchas creencias
Le digo: 'Hola amorcito ¿Cómo te fue?' y me siento ahí a acompañarlo a comer	Aunque las razones bajo las cuales esta interacción aparece, llama la atención el cambio en el patrón, discutir de temas importantes en medio de una discusión se hace cada vez menos frecuentes y Alicia busca espacios amenos para conversarlos	Esta búsqueda de conversación diferente me alegra demasiado, aún me queda la duda de la motivación detrás de la misma, sin embargo, es un cambio que considero importante para una pareja que se consideraba en sí misma perdida.

Tabla 8.

Unidades de Análisis. Tema Confrontación. Subtema Derreflexión.

Tema	Subtema	Unidad de Análisis	Transformación	Reacciones y/o Prejuicios
Confrontación	Derreflexión	Solo hablamos de enfermedad...	A partir de una visita realizada a una vecina que se encuentra enferma, Alicia manifiesta quejas de tema de conversación alrededor de malestares físicos, que en otras ocasiones era lo único que teñía su discurso	Alicia hace una observación muy pertinente frente a esta interacción, me llama la atención que inclusive se queja de esto, permitiendo que yo piense que ya se encuentra cansada circundar a temas que ella considera negativos, esto también se logra luego de que se le hace la observación de que siempre busca la queja frente a las cosas positivas que le sucede
		Una sorpresa absoluta verme en ese plan, haberlo disfrutado tanto porque lo disfruté muchísimo	Con Alicia se trabajó en sesiones anteriores un catálogo de alternativas para permitir experiencias de disfrute del sistema familiar, ejercicio que no intentó sino más adelante y con resultados provechosos	Cuando se le asigna a Alicia un catálogo de alternativas que no realiza, sentí una necesidad muy grande de hacerle presión, pero decidí esperar porque quizás ella no estaba lista aún, me dio una muy grata sorpresa que ese plan de disfrutar en familia en el parque ella no solo fue participante sino autora de la idea
		No, sí no, no hubiera pasado	Alicia hace rerefencia a evento de disfrute con hermanas, donde luego intenta infravalorar experiencia, se indaga a través de comparación temporal de proceso y	A veces es difícil lograr que Alicia no recurra a infravalorar lo que le pasa, pero siento que cada vez es menos complicado, lo que es bastante esperanzador frente a su propio proceso

		Alicia reconoce a través de dicha verbalización una mejoría considerable	
Por la noche hice rumba en el baño con mis hijas y la pasamos muy rico		Es posible observar que Alicia se abre a la posibilidad de disfrute con sus hijas diferentes a las preconcepciones de actividades que requieren un esfuerzo físico y la frustraban	Esta fue de las primeras veces que Alicia verbaliza actividades diferentes, me sentí muy feliz por ella y por su proceso
Y el viernes me fui con todos mis sobrinos y con mis hijas para el parque desde las nueve de la mañana hasta las tres de la tarde		Esta actividad, motivada por la empatía de Alicia, permitió que se desligara de preconcepciones de actividades físicas y/o cansancios que puedan pesarle	Me sentí supremamente sorprendida y feliz, además porque no hubo quejas pre y post actividad

Tabla 8.

Unidades de Análisis. Tema Confrontación. Subtema Autodistanciamiento.

Tema	Subtema	Unidad de Análisis	Transformación	Reacciones y/o Prejuicios
Confrontación	Autodistanciamiento	Daniela ¿por qué me haces preguntas difíciles? Jajaja	Se confronta a Alicia desde una pregunta ingenua invitandola a ver su generalización	Se implementa de nuevo la risa de “me pillaron”, a pesar de que no obtuve respuesta a la pregunta, puedo intuir que Alicia reconoció lo que estaba haciendo.
		Respirar, tranquilizarme y decirme que sí puedo.	Luego de varios intentos fallidos de implementar técnicas de respiración diafragmática, Alicia las lleva a	Me sorprende, porque anteriormente Alicia estaba completamente renuente a implementar estas técnicas, pero esperar

	cabo, de manera inconsistente pero teniendo resultados positivos.	y de vez en cuando confrontarla con la posibilidad de implementarla, logró sus frutos
Yo creo que he ido recuperando cosas	Esta es de las primeras verbalizaciones de Alicia que dan cuenta de una percepción de mejoría, esto a raíz de confrontarla con su propia idea de felicidad y mejoría	Este tipo de cosas me recuerdan que es necesario a veces confrontar a la persona para movilizarla de su ciclo de pensamiento catastrófico
Creo que llevo cuarenta años siento así... jajaja	De las confrontaciones en sesión esta verbalización da cuenta de movilización interna a confrontarla frente a encontrarle los 'peros' a todas sus situaciones positivas	La risa me hizo pensar que de nuevo estaba Alicia en una de esas situaciones de "me pillaron" y ya no era posible continuar igual, aún a veces intenta caer en el mismo ciclo de la queja y la lástima pero cada vez es menos frecuente
Yo digo: 'llevo 12 años quejándome de lo mismo'	Haciendo referencia a su malestar físico y el malestar que le generaba el vínculo conyugal con canales de comunicación inadecuados, como principal protagonista de los últimos 12 años	Alicia empieza a realizar comentarios de este tipo luego de que en una sesión se le hiciera la observación de que cada vez que algo positivo sucede en su vida, ella de nuevo se concentra en aquello que va mal

Transcripción de las Sesiones

Sesión 4

14 de Marzo de 2017

(C) Consultante: “Pero no, la cosa está peor”

(T) Terapeuta: “¿Por qué no vas a revisarte eso?”

Consultante mira de reojo.

T: “¿Qué?”

C: “Porque me da miedo... me da miedo... aparte de todo me van a decir lo que te digo... la enfermedad o son las drogas, ‘chao váyase para su casa con un acetaminofén’ ”.

Consultante saca asignación de su bolso.

T: “No sabes eso... no lo sabes... lo que hablábamos la vez pasada de que te adelantas”.

C: “*Jm*”

T: “No lo sabes”

C: “Porque por experiencia ya lo sabes”

T: “Claro, pero ¿y si es otra cosa?”

C: “*Jm* no, duele demasiado”

T: “No lo subestimes”

Terapeuta comienza a leer la asignación de consultante.

C: “Terrible...”

T: “¿Por...?”

C: “¿Sabes que ya no me desahoga? Ya no me siento mejor cuando escribo... antes escribía, escribía, escribía y me desahogaba... ya no, he estado a punto de pensar que esa droga que me está dando el psiquiatra no funciona”

T: “¿Y le has dicho?”

C: “Ya la subí, hace una semana le subí a la dosis”

T: “Ahh, te la estás tomando como él te dijo”

C: “Sí”

T: “Ok”

C: “Pero ni en la dosis anterior, ni en esta dosis me siento bien... o sea... yo hablo con mi hermana y le digo: ‘no, no, no me siento bien en ningún momento’ antes al menos, dormía,

dormía, dormía y me levantaba bien... ahora duermo y me levanto igual, peor... siempre estoy cansada, siempre estoy dormida y estoy a punto de, de... siento yo, de como que me dé la crisis”

T: “¿Cuál crisis?”

C: “La que me lleva a Retornar... esa ansiedad, que no me deja, entonces... no sé”

T: “Precisamente, yo... encontré un ejercicio y claro, es de un libro más grande, pero lo escribí y te lo traje porque siento que se relaciona un poco con lo que dijiste la consulta anterior y con lo que dices ahora. Porque tú tienes mucha razón cuando dices aquí... en una parte específica lo dices, que todo radica acá (*se señala ejercicio*)... y que al cambiar tú eso, cambia tu forma de hablar, tu sentir y tu hacer... ¿sí? Y claro, decías también que te sientes estancada, que no sabes como para dónde coger, ¿intentaste hacer lo que te dije la última consulta?”

C: “¿Qué?”

T: “De salir con tu hija, intentar tener un espacio distinto... ¿qué paso?”

C: “Nada... nada... o sea no, no estoy con el ánimo de hacer eso, no sé... digo ‘¿para qué me voy al parque con las niñas si ellas quieren que yo corra con ellas, que me suba a jugar con ellas, quieren que haga todo lo que hacía antes? y no.’”

T: “Pero no tiene que ser el parque, pero sí un sitio donde tú te sientas a gusto y ellas también”

C: “...Ah”

T: “Puede ser cualquier otra cosa, así sea sentarse en el parque, y les cuentas, que ‘estás coja’... Yo sé que no te va muy bien con los ejercicios de respiración, que no te gustan pero este es distinto y quiero que lo probemos, porque este tiene una función, número 1: que empieces a conectarte de nuevo con tu cuerpo, porque el cuerpo nos dice cosas y a ti te dice muchísimas, también nos da señales como de alerta ‘por aquí no’ y ‘por aquí sí’, pero si estamos muy desconectados de nosotros mismos... esa señales pasan por encima... claro, esto es un proceso que es paso a paso. Claro, yo no te tengo a ti el ‘tienes que hacer esto y esto para sentirte bien’ yo no tengo esa garantía porque es un trabajo tuyo, quiero que lo leamos juntas y me cuentes qué te parece”.

Se lee el ejercicio de “Liberando el cuerpo”.

T: “¿Qué te parece?”

C: “Difícil”

T: “¿Por qué?”

C: “Se me hace muy difícil... ay... esto me ayuda a acordar de los... los ejercicios... así de relajación que nos hacen en Retornar, para mí era complicadísimo o sea, nos ponían , pues... un audio... y no, o sea, o sea el cuento de, piense en tal cosa...mmm... y a la vez respire o sea, a la vez dese cuenta cómo está respirando... ¡y nunca pude! O sea mira, duré tres semanas, como cuatro allá y *jm*”

T: “Por eso esto es distinto, en un momento te pide que intentes detenerlo, que intentes, no que lo detengas, que intentes y que prestes atención qué pasa en tu cuerpo y, después te dice que no pelees con eso, déjalo ahí... déjalo ahí, para que... o sea, la idea de esto es que empieces a darte cuenta, y lo dice varias veces en el ejercicio, de tu cuerpo, que te conectes otra vez con él, porque tu cuerpo es tu mejor arma y sí... ahorita tienes unas limitaciones que a lo mejor hacen que te desconectes más... la idea es hacer todo lo contrario, de hecho esto no es un ejercicio de relajación, no tienes que relajarte, tienes que darte cuenta de cómo vas sintiendo todo tu cuerpo”

C: “Eso se me hace complicadísimo, pero bueno... lo voy a intentar”

T: “¿Por qué se te hace tan complicado? No es un ejercicio de relajación”

C: “¿No es complicado? Es complicado”

T: “Te pregunto por qué”

C: “Porque es que, mira... yo, es como, es como cuando voy a la iglesia y que le dicen a uno ‘ame al hermano como usted mismo se ama’ y lo primero que yo pienso es ‘¿y si yo no me amo?’ o sea, y si... o sea, ¿cómo saber si me amo o no me amo? ¿si me amo un poquito o si me amo mucho? No tengo ni idea y siento que pues no... entonces, es, es como lo mismo... o sea... ¿cómo lograr saber todo esto?...¿qué pasa si cierro los ojos y hago todo el cuento, si me doy cuenta de mi respiración quién me está diciendo si está bien o mal? ¿cómo respiro?”

T: “Yo no te voy a decir ‘estás respirando bien, estás respirando mal’ porque... de hecho aquí la instrucción es que busques una posición cómo para ti, no para mí, tuya... ahí te recomienda una que es que te acuestes y apoyes las piernas en la cama y te queden las rodillas así... pero si esa no es tu posición cómoda, tú la cambias, ¿si? Y no es ‘estás respirando mal’ es que te des cuenta de cómo estás respirando. Si es muy agitado, estás respirando muy leve, estás respirando profundo. No es cuestión de que esté bien o mal, es cuestión de que tu respiración es de esa manera, es cuestión de que tú tu cuerpo lo sientes de esa manera, y como yo no estoy en tu cuerpo... yo no te voy a decir si está bien o mal. Y con eso que me dices de que ‘ama al prójimo como a ti mismo’ y es que... yo no se si me amo, o si me amo poquito. Esta es una cosa para volverte a conectar

contigo, porque... y aquí me corregirás. La carta que escribiste la vez pasada, yo la releí y... sentí... por eso te digo que me corrijas... sentí que te sientes muy perdida de ti misma”

C: “Claro”

T: “Y... si el cuerpo es nuestra herramienta y es la forma en la que nos relacionamos con el mundo, te sentí muy desconectada de tu cuerpo... Siento que él te maneja a ti, y en cierta medida pues sí... pero siento que hay cosas que puedes volver a tomar tú el control, a tomar tú el sartén por el mango. Por eso creo, que este ejercicio, podría ayudarte a conectarte un poco más con tu cuerpo, para que empieces a sentirlo otra vez y no desde los gritos que cuando peleas con tu esposo, o cuando regañas a las niñas. Sino, desde un momento tuyo, para ti, tú misma dices que tú debes dedicarte momentos a ti, yo creo que esto es una forma de empezar a hacerlo y no desde ‘bueno voy a respirar y me voy a relajar’... no. Desde otra perspectiva, no desde la del bien o el mal sino, desde el ‘así me siento yo hoy, cuando intento conectarme conmigo misma, me siento de esta manera’ ”

C: “¿Sabes qué pasa? Yo siento que esto... así como tú dices, paso a paso, la cosa es... o sea no puedo decir que me va a funcionar la primera vez que lo voy a hacer”

T: “No sabemos”

C: “No, no sabemos pero... mira, por equivocación ayer o antier estuve escuchando un audio en internet de una señora equis, que hablaba de... de conocerse a sí mismo y me pareció tenacísimo o sea, y yo decía y reconocía que yo no me conozco, no tengo idea de quién soy, no tengo ni idea, ni idea... o sea... el cuento de conocerse a sí mismo... y llegar a ese conocimiento profundo de quién soy, eso no... o sea... obviamente no estoy esperando ser perfecta ni la idea, ni nada porque pues no, todo el mundo tiene sus cosas... pero pues yo decía, o sea, escuchar a la señora se me hace complicadísimo porque siento que es un proceso muy largo, es un proceso de no, no puedo decir ‘voy a ir al psiquiatra quince minutos y voy a salir siendo otra’ entonces digo ‘bueno, de pronto funcione’ pero será por ahí no sé, lo puedo hacer quince, veinte, treinta veces y al fin, al fin sentí algo diferente”.

T: “¿Tienes que sentir algo diferente?”

C: “A la primera vez”

T: “¿Qué crees que tienes que sentir?”

C: “Puede que yo haga ese ejercicio y no sienta absolutamente nada y entonces eso me va a causar una frustración terrible y voy a decir ‘no, yo no sirvo pa’ esta vaina, no puedo’... porque de pronto lo intento cinco veces y sigo sintiéndome igual”.

T: “¿qué te gustaría sentir? Empecemos por ahí”

C: “Todo lo que dice aquí”

T: “Ahí no dice nada”

C: “Es que aquí me dice bueno, sienta como el, la respiración entra a sus pulmones, pasa por aquí por allá...”

T: “Te dice que sea la parte que más sientas”

C: “Pero es como lograr sentir cada parte de mi cuerpo, cómo está, qué siento, en algún momento dice o sea, si tu parte derecha, si tu parte izquierda, entonces... digo yo, esas cosas son tan susceptibles que uno tiene que ir, llegar a sentir todo eso y de pronto...”

T: “No tienes que llegar a sentirlo todo, digamos que, las preguntas que te hacen ahí son para guiarte, no tienes que responderlas todas a cabalidad porque de hecho, este ejercicio dice una cosa que a mí me parece, que te pasa en tu cotidianidad y es... tu intentas pelear con demasiadas cosas, con demasiados pensamientos, con demasiadas sensaciones que tú dices que son negativas que te vienen a ti, lo que escribías la vez pasada: de cómo te sientes, que te sientes derrotada, que te sientes cansada, que no te sientes motivada y que tienes una lucha interna, por intentar ir a leerle o cantarle a tu mamá, y no lo haces entonces sientes culpa y no puedes parar... eso es como una bola de nieve, sale y va creciendo, aquí te invita a que no pelees con eso... porque mientras más peleamos con algo más nos toca la puerta... y... déjalo a ver qué pasa. Si te vienen todos esos pensamientos a la cabeza mientras lo estás haciendo, déjalos ahí, sin pelear. Si en algún momento te dice que intentes detenerlo, la atención va a qué pasa en tu cuerpo cuanto intentas detenerlo y ahora déjalos y que se queden el tiempo que se tengan que quedar. Porque esa lucha interna también te tiene muy cansada, tú misma lo dices... y... empezar a conocerse implica también desde ahí”

C: “Creo que hoy vengo peor que todas las veces... no entiendo... mira yo trabajé una vez con una señora que decía... que si mi enfermedad había empezado por el oído era porque yo no quería escuchar o sea, muy dentro de mí no quería escuchar a mi esposo”

T: “Ok”

C: “O sea... y como que traducía cada cosa que le pasa a uno en el cuerpo, y yo pensaba en eso. Ahora me está doliendo terriblemente la rodilla sin ningún motivo entonces... o... o ... o cuando voy al psiquiatra o no... en todo lado, cuando a uno le dicen: ‘mire es que si usted se enferma es porque... porque por allá su consciencia, su subconsciente, su no sé, quiere que pase eso’”.

T: “¿Tú qué opinas?”

C: “¡Eso me parece loco! Es como si yo quisiera... o sea en ningún... o sea lo que más le tengo miedo es a estar enferma entonces ¿cómo es que se supone que yo estoy diciendo ‘quiero enfermarme para no caminar’, ‘quiero enfermarme para no trabajar’, ‘quiero enfermarme para que mi esposo... no sé... no funciona’ no me parece que eso funcione así... entonces... mira, he pensado tanto en eso que me dolió la rodilla que yo decía o sea ‘no puede ser, no puede ser Dios mío’ ahora coja... ¡no! y cada vez me duele más, intento decir ‘no, no me duele, no me duele y yo puedo, yo puedo’ pero qué va, hoy me duele más. Entonces no sé si realmente funciona así, qué tal si yo me pongo a pensar todo el día ‘no me duele, no me duele, no me duele’ ¿me va a dejar de doler? ¿sí funciona? No sé, ¿entonces qué parte de mi está diciendo que me duela la rodilla? Así no hago, así no voy, o sea... entonces me quedo acostada y nadie me dice nada”

T: “¿Desde cuándo te duele la rodilla?”

C: “Yo creo que hace como quince, veinte días. Pero eso de que... primero, no le pongo atención, me hago la loca porque pues no ‘pues, ya me va a pasar’ pero, resulta que no me ha pasado y cada vez me duele más”

T: “Yo insisto en que preguntes qué pasa... ¿Tú has tenido cita médica últimamente?”

C: “Sí, pues lo que pasa es como me ven tantos médicos, entonces pues nada, en mi próxima cita no sé, creo que es reumatología como en diez días, pero igual... cuando venía caminando desde el Transmilenio dije ‘voy a salir de aquí y me voy de urgencias’ ”

T: “Sí”

C: “Pero es que no, o sea, tengo un miedo de que le suban a los corticoides... estoy casi segura que lo van a hacer porque ningún analgésico me hace... entonces no, no quiero”

T: “¿Y qué pasa si la rodilla te duele más y te quedas en la casa? ¿Acaso eso no es peor?”

C: “¿Sabes?... estoy cansada de verme peor cada vez... no entiendo por qué pasa todo esto, justo cuando me sentía bien... conmigo misma, al fin ya me sentía bien con todo, trabajando otra vez, estaba bien, estaba muy bien y me tocó... o sea... yo te dije, un dolor en la boca del estómago me llevó a urgencias y otra vez... mi mundo se volvió al revés en cuestión de un día... no entiendo

qué paso, no entiendo qué paso si todo funcionaba, si todo funciona en ese momento, si todo funciona con mi mente, que mi mente esté bien, que esté sana, pero yo digo: en ese momento estaba tan feliz, estaba bien, estaba bien de peso, estaba bien o sea... motivadísima a comprar ropa, 'ay al fin ya bajé de peso, no, ya, cheverísimo' compré ropa que nunca me la estrené, porque igual... empecé a tomarme los corticoides y a los dos días yo ya estaba rodando, entonces digo '¿cómo funciona?' si cuando mejor estaba, entonces resulta que me enfermé... nuevamente... había vuelto a trabajar, estaba mejor dicho súper dinámica, súper despierta, dispuesta a hacer mil cosas, a volver a estudiar... o sea... quería hacer ochenta mil cosas... no me gusta ir al médico... mira yo puedo ir hoy por esta rodilla, pero me hacen exámenes y como salen mal, entonces, hospitalicémosla, porque ¡así ha sido siempre!.. Si así ha sido siempre ¿tú cómo me dices no tengas miedo ve al médico, no te adelantes? Pero si es lo común... no sé, me siento terrible, prefiero pensar en cosas bonitas, hasta me repito frases bonitas a ver si me hago un lavado de cerebro y no me siento tan mal... igual no sé, yo no sé hasta qué punto sea yo o todo, no sé, ni siquiera he vuelto a la iglesia porque no, me queda lejísimos, me toca irme a pie y ¿para qué ir si no escucho nada? Y eso me hace sentir todavía peor, o sea, me llené de motivos para no volver, siento que en este momento es cuando más necesito a Dios, cuando más necesito no sé, estar tranquila y resulta que... que no... en realidad la pierna me duele mucho y entonces digo 'no, no puedo caminar todo eso' igual pues, como no sé qué es lo que me pasa, a veces a uno le mandan reposo para que se mejore, pero a veces le mandan al contrario, a hacer más ejercicio, no tengo ni idea de qué es lo que me pasa entonces no sé si, qué sea lo prudente, quedarme quieta o moverme más y quedarme quieta es... ay... el tema de estar acostado tampoco es el mío, si tengo sueño dormí y ya, pero me levanté a hacer mil cosas, pero estar acostada no puedo, yo no veo televisión nunca, nunca, nunca... o sea... la televisión es mi enemigo número uno, o sea ver películas ver no se qué... no, yo no puedo con el tema, entonces mira por mil cosas tengo miedo de ir al médico, pero digo ¿para qué darle plazo a algo inevitable? En algún momento tendré que ir... Hoy estoy terrible, te lo juro, antes de yo empezar a tomarme esta droga, siento que estaba mejor, ni me sentía que ya me iba a dar el ataque de ansiedad ni caía en lo profundo de la depresión"

T: "¿Tú le has dicho eso a tu psiquiatra?"

C: “No, tengo cita con él hasta dentro de mes y medio, es que nunca hay agenda, entonces no... además pues hasta ahora empecé a tomarme la dosis que él me había dicho entonces digo ‘bueno, me voy a tomar la dosis que él me dijo a ver cómo me siento’ pero...”

T: “¿Cuándo te la empezaste a tomar?”

C: “Hace como ocho días”

T: “¿La última vez que nos vimos?”

C: “Ah sí, ese día fui y reclamé la droga después de que salí de acá y empecé a tomármela esa noche... no sé, lo único que sé es que ahora me siento terrible, que después de la hospitalización de octubre yo salí bien, yo me sentía muy bien, pero cuando llego donde el psiquiatra a decirle que yo estaba bien entonces a él le pareció loco, porque así fue, yo le decía: ‘mira yo me levanto a las cinco de la mañana, dispuesta a hacer mil cosas, y hago esto y hago lo otro’ yo estaba muy bien entonces, a él le pareció terrible, ya le pareció el otro extremo, entonces me cambió la droga, entonces no se qué”

T: “¿Cuál te estabas tomando antes?”

C: “Eso se llamaba... ¿eso qué es?... ácido valproico y cuando... o sea...”

T: “¿Y él te dijo por qué?”

C: “No, o sea... ah no, me la cambió por el riñón, como estoy enferma del riñón entonces me dijo... y me estaba tomando como tres pastas al día, entonces me dijo “no, eso no te funciona, eso no se qué... blah blah blah” solo una que está una que hace para la depresión, entonces esta para la ansiedad te ayuda a dormir. Entonces se supone que esta es la maravilla”

T: “¿Desde cuándo no lo ves a él?”

C: “Mmm... como un mes, pero no... o sea la verdad es que me siento terrible... no puede ser, yo no sé en qué momento todo se volvió al revés”

T: “¿Qué crees que te está preguntando la vida... o Dios?”

C: “No yo creo que si Dios se me apareciera en este momento me diría: ‘¿por qué sufres? ¿por qué lloras? ¿por qué insistes en estar triste?’ ”

T: “¿Qué le contestarías?”

C: “Porque está claro... que Dios no me creó para que yo sufriera, ni para que estuviera así... pero no sé, mira que te lo juro que, yo antes, antes de casarme, pude haber tenido mil depresiones y haber llorado mucho y bueno... pero te lo juro mira, yo me casé y me enfermé a los quince días... creo que nunca superé, nunca ni acepté ni o sea... no mira, después de once años de

matrimonio todavía no lo he masticado en once años, porque pasó todo lo que pasó el día de mi matrimonio, y yo creo que por eso o sea... fue tan, tan fuerte todo ese tema... que digo yo “eso fue lo que me enfermó” y me volví un ocho, todo porque mi esposo no me miraba, porque mi esposo no me decía.

T: “Entonces si Dios te pregunta por qué sufres, y tu le dirías que está claro el por qué, ¿por qué te pregunta eso entonces?”

C: “Es lo que te digo, yo ya no sufro porque mi esposo me mire o no me mire”

T: “¿Entonces por qué Dios te hace esa pregunta?”

C: “Porque me está viendo así, vuelta nada, es lo que todo el tiempo me dicen en la iglesia, es como si uno se llenara de motivos para sufrir porque hay que sufrir por algo... listo está bien, ya te va a crecer el pelo, ya te van a quitar los corticoides y vas a adelgazar, es cuestión de esperar”

T: “¿Y mientras esperas qué vas a hacer?”

C: “Ni idea”

T: “Es tu decisión, Alicia. Esto va a sonar muy genérico, muy cliché, pero tú puedes decidir qué actitud tomas y yo sé que es muy difícil asumir una actitud distinta a la que tienes ahorita... pero la única forma de saberlo es intentándolo y por eso está esto, un paso a la vez, sin pelear contigo misma, o sea en el ejercicio yo sé que a lo mejor tú misma dirás que es una pérdida de tiempo, que no sirve, esto a mí no me sirve, yo no siento nada... ¿sí? Cuando estés ahí intenta regresar y si vuelves otra vez, intenta hacer lo que dice acá y si no puedes déjalo ahí un rato... no pelees contigo, si quieres empezar a conocerte para amarte, empieza por esas cositas y el no pelear contigo no se te va a quitar de la noche a la mañana, pero es una forma de empezar, poco a poco, está bien si hoy no pudiste, mañana a lo mejor así... algún día, yo sé que puedes, poco a poco... eso es como un autoatentado, entonces si eres tú misma haciéndote atentados, tú misma también puedes decirle a esa Alicia que pelea, que está muy brava y tiene mucho dolor, que puede ser momento de empezar a percibir otra forma, otra actitud ante esto”

C: “¿Cómo funciona? Porque es lo que yo te decía, la rodilla me empezó a doler y yo no le hacia caso, simplemente me hacia la loca porque bueno... no sé. Primero que todo es que no sé por qué me está doliendo. No hice una mala fuerza, no me pegué, no me caí, no nada... entonces bueno, empezando de ahí no entiendo por qué me duele. Luego simplemente sigo normalita porque pues ‘eso se me pasa mañana’, ‘eso ya se me va a pasar’ y no le pongo atención, pero resulta, que ya la cosa está terrible, entonces ahí es donde digo ‘¿entonces qué hago?’ es como cuando uno dice

‘estoy enfermo, estoy enfermo, estoy enfermo’ y me enfermé. Pero esa no soy yo, o sea, lejísimos de querer estar enferma porque no quiero volver al hospital, porque no quiero volver a ir a un médico entonces ¿cómo funciona? El tema del pensamiento... o sea... o el pensamiento positivo, o el pensamiento negativo o todo lo que piensas es lo que eres, lo que te pasa o eso es lo que atraes”

T: “¿Tú qué piensas?”

C: “Pues no lo entiendo, porque es que si fuera así, yo no estaría enferma, si me estaría doliendo la rodilla”

T: “Exacto... hay cosas que no podremos controlar, que se salen de nuestro control, punto.”

C: “Bueno... ¿se pasó la hora ya?”

T: “No importa”

C: “Jajaja... no sé... me siento terrible”

T: “¿Vas a ir a urgencias?”

Consultante asiente

T: “Por favor, y me cuentas, tímbrame”

C: “Voy a ir”

Sesión 5

28 de Marzo de 2017

C: “Me lo inventé”

T: “¿Cuál sería entonces el motivo de inventarse el dolor?”

C: “O sea eso es lo que yo digo... si a mí el psiquiatra me dice que todo está en la cabeza”

T: “¿Has ido al psiquiatra?”

C: No... todavía no, pero tengo que ir porque cada día me convengo más de que esa droga me tiene chiflada

T: ¿Por qué?

C: “No, yo siento que no está funcionando porque nunca estoy bien, nunca. Ni levantándome, ni acostándome, ni... haciendo... nada, nunca estoy bien, nunca me siento con el ánimo de nada”

T: “Pero hoy tienes mejor ánimo que la semana pasada”

C: “Pues sí pero igual, no estoy bien... no estoy bien y nunca me siento con el ánimo de hacer nada. Hago las cosas porque... me toca, porque me toca, porque no hay de otra, o sea me levanto

porque me tengo que levantar... Dios mío, o sea levantarme a arreglar a las niñas y... las carreras de todas las mañanas ¡ay no! ¡cómo me cuesta, Dios mío! Ahora, lo que yo te decía, nos quedamos sin enfermera para mi mamá entonces, yo me quedo con ella todas las noches”

T: “¿Y cómo te va?”

C: “No pues, bien... pero lo que te digo, yo me levanto *zombie* a mirar a mi mamá, a darle las pastas, a tomarle la *glucometría*, a ver si tiene puesto el oxígeno, o sea... entonces, son, son, son períodos de sueños corticos; media hora, una hora y mire a ver cómo está, media hora, una hora y mire...”

T: “¿Y desde cuándo está así? ¿jueves, miércoles?”

C: “¡Uy no! Ya llevamos, ya llevamos como dos semanas sin enfermera. Entonces no, es una locura, si normalmente durmiendo bien vivo dormida, pues... ahora cuidando a mi mamá estoy peor de dormida, o sea no me digan nada, lo que te digo... me cuesta muchísimo.”

T: “¿Y has hecho lo que querías hacerle de cantarle, leerle cuentos? Pues... ya que estás ahí con ella.”

C: “¡No! ¿ves? No, estoy con ella y no... o sea, es tanto el sueño y cansancio que, no, no, no, digo dentro de mi ‘le voy a leer la biblia o le voy a leer...’ *bue*, algo y no, cero, cero.”

T: “¿Pero lo has intentado o solo lo piensas?”

C: “No, no lo he intentado.”

T: “Solo lo piensas”

C: “Solo lo pienso, o sea... digo ‘ya voy a estar con mi mamá’ ‘voy a leerle la biblia como para que se acueste tranquila’ no se qué... voy a rezar un ratico, me da... suerte, estoy dormida, estoy en un... no, no quiero ni hablar, ni hablar en la realidad.”

T: “Pero me estás hablando”

C: “Pero porque me toca”

T: “Te toca...”

C: “Me toca, me toca porque ¿qué hago aquí sentada contigo mirando el techo? No, lo que te digo, lavo la ropa y hago todo el oficio porque me toca”

T: “O sea, te toca hacer todo”

C: “¿Si no lo hago yo quién lo hace?”

T: “Tu esposo”

C: “*Jm...*”

T: “Él lo hace, lo que pasa es que a ti no te gusta cómo lo hace”

C: “Él no... él todavía, él no.... le cabe en su cabeza, que uno estando así sencillamente no quiere hacer nada, no quiere pensar, no quiere abrir los ojos, no nada. Entonces él lo que hace es exigirme, o sea, él hace todo para que ‘levántese, salga, vístase, báñese’”

T: “¿Y por qué crees tú que te exige?”

C: “O sea, por ejemplo, yo le digo ‘a ver amorcito ve a la tienda y me compras lo del almuerzo’ - ‘no, ¿por qué no vas tú? Porque es que eso significa bañarme, vestirme’ - ‘pues báñate’

T: “¿Y con qué intención crees que lo hace él?”

C: “De exigirme”

T: “¿Con qué fin?”

C: “... Pues que yo no me quede acostada porque a él le mata, le mata que yo esté acostada, durmiendo, duerma, duerma, duerma, duerma y duerma. A él ese tema, lo mata. Yo te conté que él está sin trabajo entonces pues te puede imaginar lo desesperado que está en la casa, sin hacer nada, con las ochenta deudas, con los mil compromisos y tras del hecho, tiene que estarse en la casa viéndome acostada pues no...”

T: “¿Si fuera al revés tú no estarías igual? ¿Exigiéndole?”

C: “... Yo creo que sí”

T: “Ah ok”

C: “Yo no soporto que... o sea... no soporto la idea de perder el tiempo entonces todo el tiempo es ‘¿por qué no hacemos? ¿por qué no vamos? ¿por qué no miramos? ¿por qué...? o sea, hagamos algo’ pero el tema de estar acostado viendo televisión, no, ni siquiera tenemos televisor. No tenemos televisión, nos cortaron la televisión por falta de pago... jaja... entonces mira que todo se unió y él está... o sea... digo yo, yo te decía que a mi ya no me afecta él, o sea su actitud, ya como que *ah*, pero no, mira que en estos días que estábamos en la casa hemos estado como bien, normalito.”

T: “¿Qué es eso?”

C: “Nada, yo duermo hasta medio día y me levanto a hacer oficio, que el almuerzo, que el oficio, que lo que haya que hacer, me quedo de pronto un ratico con mi mamita mientras que mi sobrina que es la que la cuida de día... pues, descansa un ratico... ya, va por las niñas a las cuatro de la tarde, cuando llegan las niñas me pongo a repasarles, a hacerles tareas.”

T: “¿Cómo se estructura tu día? Tú te levantas muy temprano a arreglar a las niñas, las mandas al colegio, luego duermes otra vez, te despiertas...”

C: “Como a las once, o sea yo duermo de siete a once, se me puede caer la casa encima y nada, yo duermo plácidamente, lo que pasa es que en las noches cuando me acuesto que es entre once y media y doce, no puedo... o sea, puedo tener mucho sueño pero la pensadera no me deja dormir.”

T: “¿Pensadera de qué?”

C: “No, o sea... mira todas las cosas que te estoy diciendo”

T: “Claro pero o sea, tú antes pensabas... ‘no he visto a mi mamá, no le he leído a mi mamá, no le he hecho nada a mi mamá, no estoy pendiente de mi mamá’. Ahora estás pendiente de tu mamá.”

C: “Ah pues... pero lo básico”

T: “Ok, pero lo estás...”

C: “O yo no sé mira, así como tú me lo pones yo digo...eehh... es como en la iglesia que me dicen que yo me exijo mucho ‘entonces usted quiere hacerle la terapia física, quiere leerle, quiere que ella salga corriendo ya, quiere...’ y eso... como que no está en mis manos.”

T: “No, yo te estoy enumerando lo que quieres hacer, lo que tú me has dicho que quieres hacer... ya te estás haciendo cargo de lo básico, porque además tú dices que eso es lo que quieres hacer, no porque te toca, o a lo mejor sí te toca y lo quieres hacer también”

C: “Lo estoy haciendo en este momento porque me toca pero no porque a mi me nazca con... o sea... como antes.”

T: “Ok, ¿cómo te nacía antes?”

C: “No, antes, es que yo antes estaba pilas, yo antes me levantaba a hacer oficio no se qué y... iba ayudaba a bañar a mi mamá, después le hacía la terapia física, yo haciéndole la terapia física me demoraba como dos horas entonces para mi era cheverísimo el cuento de hacerle masajes, ejercicios, terminaba molida yo porque pues ella... ella... ella no atiende a ninguna orden de nada.”

T: “¿Qué tiene tu mamá?”

C: “Pues... disque Alzheimer pero pues... no sé porque el neurólogo dijo que no era Alzheimer entonces... nunca supimos, pero el cuento es que ella está postrada sin hablar, yo digo que sí conoce, ella sí conoce y... sí entiende y sí escucha pero pues está postrada, ella no habla, ella se alimenta por sonda gástrica, entonces no, pero... pero ella es tranquilita, ella está tranquilita ahí

acostada, ella no pone problema para nada pero entonces toca como un bebé, adivinarle si tiene sed, si tiene calor, si tiene frío, si... toca estarle mirando todo el tiempo a ver qué pero ¿ves? Yo antes estaba muy pila en el tema, y si le podía hacer dos y tres terapias al día, dos y tres terapias se lo hacía con todo el gusto del mundo.”

T: “¿Y por qué no acompañas a tu sobrina a hacérselo en el día?”

C: “Estoy cansada, estoy dormida. Te lo juro, a veces me provoca tomarme algo de esas bebidas energizantes a ver qué pasa, aunque les tengo miedo... yo digo ‘uy me voy a tomar un red-bull a ver qué pasa’”

T: “¿Un tinto no te sirve?”

C: “Sí... ah no, no, yo me tomo un tinto y no pasa nada. Entonces ¿ves? A veces estoy tan desesperada de que no tengo ánimos de nada, que digo que de alguna manera me tengo que despertar”

T: “¿Y cómo te despiertas?”

C: “No me he despertado.”

T: “Estás despierta aquí...”

C: “No, yo quiero volver a ser así... o sea...”

T: “Estás corriendo, vas muy rápido.”

C: “Tiempo perdido”

T: “Vas muy rápido”

C: “¿Tú crees?”

T: “Sí”

C: “... Desde octubre estoy así.”

T: “Sí pero es que pareciera, corrígeme, que te están dando la oportunidad de hacerte cargo de tu mamá, que es lo que quieres y era una de tus quejas más grandes y aún no estás conforme”

C: “Sí yo siempre pido más, nunca estoy satisfecha con nada. Yo creo que si le digo a mi esposo ‘oye lávame la loza’ y él va y la lava entonces después le digo ‘venga y ¿por qué no me plancha la ropa’ y claro...”

T: “Entonces la cosa es tuya no de los demás”

C: “¡Claro que la cosa es mía! Jajaja... claro que la cosa es mía.”

T: “O sea con tu esposo, que te quejas.”

C: “Él me baja de la nube porque ya me conoce...”

T: “Ajá pero ‘es que a mi no me gusta como él hace esto, no me gusta como hace lo otro, no me gusta, no me gusta, no me gusta que me exija pero yo haría lo mismo si él estuviera así’...”

C: “*Ashh*, no sé... claro que el problema soy yo, eso yo lo tengo claro, porque, porque, o sea no sé, todos me dicen que yo le pido mucho a las niñas y que les exijo mucho, que yo no las dejo descansar, y yo me pongo a pensar y digo ‘oiga sí’”

T: “Ok entonces ¿con qué sí estás conforme?”

C: “Haciendo algo que me gusta...”

T: “¿Qué?”

C: “... Ayer tuve la pésima idea de meterme en Facebook, hace como tres años yo no veía esa cosa ¡y fue terrible verlo! Deprimente, pues porque veo a todos mis compañeros de la universidad en sus fincas, con sus pollos, con sus vacas, con sus caballos, con no sé qué, viajando, haciendo... y yo estoy aquí enferma, vuelta nada, sin un peso... ¡no!”

T: “¿Para qué te metiste?”

C: “Porque mi hermana me pidió el favor de que publicara que necesitaban unos trabajadores de yo no sé qué, no sé qué, y me dijo ‘póngalo en su Facebook a ver si algunos de sus compañeros de universidad se le apunta’ y por eso entré... ¡y no, lo peor! Entré y no lo hice, no le hice el favor a mi hermana, claro me puse a mirar... miremos este, miremos el otro ¡ay se casó fulanito! se casó sutanito ¡ay mira!... y terminé, o sea, terminé terrible, terrible, ¡Dios mío yo pa’ qué abrí esto!”

T: “¿Y eso que tiene que ver con sentirte satisfecha?”

C: “... No, o sea.. yo hace mucho tiempo lo había cerrado...”

T: “Yo te pregunté con qué si te sientes conforme, me dices que con algo que te guste...”

C: ¡Aaahh! Entonces no, a raíz de eso, a raíz de que entré al Facebook... entonces yo digo ¡ay tan rico estar en el campo!.. o sea, yo siempre he querido trabajar en campo, que los caballos, que las vacas, que las ovejas, o sea trabajar en campo a mi me parece súper rico y relajante, delicioso, estamos aquí en la finca y relajante. Ese tema me encantaría.”

T: “¿Pero qué te encanta hoy?”

C: “Nada...”

T: “Tiene que haber algo.”

C: “No, mira que yo me he puesto a pensar ¡Dios mío! ¿qué quiero hacer? Algo que me motive, algo que me saque de la estupidez, algo que yo diga ‘si hago esto estoy ocupada, estoy produciendo y estoy haciendo algo que me gusta’ y no lo encuentro.”

T: “¿Qué has buscado?”

C: “No, no he buscado...”

T: “¿Entonces?”

C: “¿Para qué busco? Digo yo ¿para qué busco? Si es que... o sea lo que te digo, en este momento tengo ochenta mil citas médicas, todo el tiempo es en un médico, o sea que con un especialista, que con el otro, que con el otro, que los exámenes, que mire, que las autorizaciones, que... eso por un lado, por el otro... no quiero que nadie me vea, yo no sería capaz de verme con ninguno de mis compañeros de universidad y que vean así de gorda y de terrible como estoy... eso me pone mal de entrada.”

T: “¿Por qué?”

C: “Porque nadie lo va a disimular ‘Alicia ¿qué te pasó? ¿Dónde quedó la niña bonita, la activa? O sea por Dios ¿qué pasó contigo?’ no... no.”

T: “¿Qué les contestarías?”

C: “... La verdad...”

T: “¿Qué tiene de malo la verdad?”

C: “Me casé y me enfermé”

T: “¿Qué te dirían ellos?”

C: “... no pues... no sé. Muchos se reirían, muchos burlarían, muchos no dirían nada.”

T: “¿Crees que se burlarían?”

C: “Yo creo, porque uno siempre está pensando que a uno no le va a pasar nada”

T: “¿Pero tú te burlarías si alguien te cuenta una historia como la tuya?”

C: “No si me cuentan la historia. Pero si es un comentario de ya de salud o de... pues... nada, uno se hace la película solo y dice ‘uy no, oiga, cómo le sentó de mal el matrimonio a esta niña, vea, terrible’ y ya, ahí se queda el comentario”

T: “¿Y eso es una burla?”

C: “... pues... imagínate que...”

T: “¿Eso es una burla?”

C: “... no...”

T: “Ok”

C: “Pero ellos no lo disimularían y yo me haría la película, y haciéndome yo la película que no es la mejor película, pues... empiezo a sentirme terrible... El domingo, yo he tenido muchos domingos terribles, de, de estar en ese, como en ese desasosiego, en esa cosa horrible, alguna vez yo leí que la mayor tasa de suicidios eran los domingos o sea, la gente se suicida los domingos porque sí y porque no, y te lo juro este domingo para mi fue terrible, terrible... y lo peor, mi hermana me pidió que si le dejaba llevar a las niñas por ahí al centro comercial yo no sé, bueno... yo no las puedo llevar, sí que salgan, aquí encerradas todo el tiempo... entonces yo le dije ‘sí, váyanse’... *jm*... me peleé con mi esposo a eso venía yo el tema de que estábamos como normalitos, pero nos peleamos y estoy terrible.”

T: “¿Por qué se pelearon?”

C: “Por una estupidez, porque él llegó el viernes o el jueves... no, como el jueves, pues de hacer vueltas no sé de la calle, a prender el televisor y yo estaba estudiando con las niñas entonces ‘no prenda el televisor porque estoy estudiando’ ‘ah pues vete para el cuarto de allá’ ‘No, Luis, estoy estudiando con las niñas’ entonces se puso histérico, apagó el televisor, tiró el control, se fue para el computador y yo ‘usted parece chino chiquito, oiga... pues estudiando con las niñas, no sé, invéntese cualquier otra cosa o siéntese en el computador sin decir nada’ ¡ay no!”

T: “¿Qué te contestó?”

C: “Ah que muchas veces él tenía que hacer lo que yo le decía porque, porque sí... entonces... que ¿por qué tenía que sacrificar su tiempo de descanso que porque yo quería? Si no tenía nada que ver que yo me fuera estudiar con las niñas al cuarto de ellas... entonces, mira, mi esposo es cosa seria, a las buenas es lo mejor que hay en el mundo pero a las malas, es lo peor que existe... entonces, mejor dicho... *ush*, no, no, no. Entonces tenemos como tres días peleando porque él se pone bravo y dura un mes que no me habla, que no me dice, que no come...”

T: “Pero a ti ya no te importa.”

C: “No pues, a eso venía el tema, que yo digo que ya no me importa pero resulta que el domingo que te digo que fue terrible, él salió y se fue y yo me quedé sola... me afectó el haberme quedado sola y estar así de mal y empecé a cavilar, y yo decía ‘Dios mío, los domingos la gente se suicida’ ahora entiendo por qué lo hacen, porque yo me siento terrible y si yo fuera otra, te lo juro que yo ya no existía. Y nada lo peor, se demoró... llegó como a las diez de la noche.”

T: “Si fueras otra ¿cómo?”

C: “Otra no sé, más arriesgada, más atrevida, más valiente... porque es lo que te digo, quitarse la vida, se necesita valor *pal* tema y más estando consciente de tantas cosas o sea... estando consciente de que yo voy a una iglesia y...”

T: “O sea que a ti te parece que alguien que cuide su vida como tú ¿es cobarde?”

C: “... No... para todo se necesita valentía en esta vida... pero ahí está el tema que yo también te lo decía la otra vez, yo no sé pero a mi a veces me dicen ‘ame a su esposo como usted se ama’ y yo entonces inmediatamente pregunto ¿y yo sí me amo?”

T: “Ok, eso lo hablábamos la vez pasada, que tú no sabes cómo, si te amas poquito, si te amas mucho, si no sabes si lo haces... pero, a pesar de que tú te, tú duermes de siete a once, aquí estás hoy a las nueve”

C: “Sí”

T: “Exacto, pero estás.”

C: “Pero porque yo te escribí en esa hoja ‘responsable’ o sea yo puedo tener el sueño de la vida, pero si me comprometí a algo y si toca hacer algo, y si toca pasar una semana derecho, yo paso una semana derecho.”

T: “¿Y tú crees que eso no muestra eso?”

C: “¿Qué?”

T: “Amor propio... ¿no?”

C: “No, es que yo digo que si yo me aceptara...”

T: “Porque para venir para acá, una vez a la semana y hablamos, y hablamos, y hablamos... o sea, al final ¿por qué lo haces?”

C: “Porque tengo toda la esperanza puesta en estas terapias... Y que yo pueda cambiar mi manera de ver las cosas”

T: “¿Y eso no te habla a ti? A mí me dice que tú te quieres ayudar, y uno no ayuda al que no quiere, mucho menos a uno mismo.”

C: “Bueno... o sea... bueno, digamos que sí, o mejor dicho sí.”

T: “¿Digamos o sí?”

C: “Sí.”

T: “¿Pero porque yo te lo estoy diciendo?”

C: “No jajaja... mira porque, hace mucho tiempo estaba buscando yo estas terapias... digo yo... ojalá Dios quiera se me presente en el momento exacto donde las necesito, porque tengo toda la

esperanza puesta en que esta terapias me van a ayudar a cambiar mi manera de ver las cosas y a que al vaso no esté medio vacío sino medio lleno... entonces, digo, bueno, si necesito cambiar mi manera de ver las cosas o de sentir las o no sé, eso va a cambiar mi vida... entonces por eso te digo que, venir aquí, primero me toca, estoy haciendo un sacrificio, me toca... por todo, porque es que tengo a mis dos semanas aquí encima.”

T: “Igual no te toca o sea, tú puedes llamarme y decirme ‘no voy, chao’ *pum (mímica de colgar teléfono)*, se acabó.”

C: “Claro, pero no, pero por lo que te digo, yo sé que por mi bien voy a venir. Si no vengo y si no soy juiciosa, y si no soy disciplinada y si no pongo de mi parte... o sea...”

T: “Juiciosa, disciplinada... ¡estás ampliando la lista!”

C: “Entonces... voy a... voy a... terminar... no sé, no sé cómo voy a terminar”

T: “¿Cómo quieres terminar?”

C: “¿Cómo quiero terminar? Siendo feliz, alegre, teniendo paz...”

T: “¿Tú crees que la paz es una cosa estable, recurrente, lineal, que se mantiene?”

C: “No, porque es que los problemas no se acaban, los sufrimientos no se acaban y siempre va a haber algo, siempre va a haber algo, pero es más llevadero si uno sabe manejar la situación con calma, entonces en lugar de desesperarme, de perder el control, de gritar, de llorar, de... es lo que yo le digo a mis hijas todo el tiempo ‘¿y tú crees que llorando ya te compré el lápiz?’”

T: “¿Y ellas qué te dicen?”

C: “... No pues, ellas no me dicen nada.”

T: “¿Qué te dirían? Imagínate que te responden”

C: “... Pues no, no... yo, o sea... ellas empiezan a hacerme la más mínima pataleta y yo les digo ‘bueno, sigan su pataleta, ¿creen que llorando o haciendo la pataleta que está haciendo, le voy a dar o le voy a comprar? No’ entonces... ahí, pero inmediatamente las corrijo yo a ellas vengo a mí, entonces digo ‘pero si a mí se me presenta cualquier problema y... mi respuesta es deprimirme y llorar’”

T: “A eso iba... tú a veces le haces pataletas a Dios.”

C: “Claro, muchas veces”

T: “¿Qué te diría él?”

C: “Lo mismo.”

T: “¿Qué?”

C: “¿Crees que poniéndote triste? ¿Crees que enfermándote? ¿Crees que estando desesperada, angustiada, se van a solucionar las cosas? Pues no’ pero digo yo, eso es una reacción... es una reacción inmediata a cualquier cosa, no es que yo diga ‘no, me voy a sentar aquí a llorar a ver si se me ocurre algo’ si yo lloro es porque, no sé”

T: “¿Y si lo haces? ¿Si te sientas a llorar y dices qué se te puede ocurrir?”

C: “No se me ocurre nada”

T: “¿Lo has intentado?”

C: “Claro, porque en ese momento...”

T: “¿Entonces es una reacción donde lloras y ya o sí te pones a pensar?”

C: “Las dos cosas, puedo estar llorando y pensando ‘Dios mío ayúdame, por favor ayúdame porque no se me ocurre por dónde coger o qué hacer’”

T: “A veces, a veces... es más fácil saber qué hacer sabiendo que es lo que no debes hacer ¿sí me entiendes? Yo no estoy diciendo que no llores”

C: “Jajaja”

T: “Sino que, te estoy diciendo es... supongamos que la niña hizo mal la tarea y eso te angustia y, te pusiste a llorar ¿te sirve botarle la tarea a la basura?”

C: “No”

T: “Más o menos por ahí va la cosa... jajajaj ¿sí me entiendes?”

C: “Jajaja si yo me pongo a buscar... o sea, yo ya decidí nunca más volver a mandar hojas de vida por internet, nunca más.”

T: “¿Cómo las mandas? ¿Vas al sitio o la entregas?”

C: “No porque es con direcciones físicas, ‘traiga su hoja de vida a tal dirección’ los empleos que salen por internet, son, la mayoría para que mandes las hojas por internet. Yo creo que he mandado muchísimas, muchísimas, muchísimas, muchísimas para toda clase de trabajos, es más me inventé uno como ama de casa, para ver si me llaman de cualquier lado a cualquier cosa. Entonces un día ya entendí y dije ‘no vuelvo a mandar hojas de vida por internet’ si yo consigo trabajo conseguiré trabajo con algunos de mis compañeros de universidad que tienen sus propias clínicas o bueno, o lo que sea...”

T: “Sí, me habías dicho pero que no te gustaban los perros y los gatos...”

C: “Sí, entonces yo dije. Bueno ‘los voy a buscar, voy a hablar con ellos’ pero no he sido capaz.”

T: “Ya te metiste en Facebook”

C: “No quiero volver a abrir el Facebook, no me hables de eso, terrible.”

T: “O sea, en lugar de torturarte y usarlo para torturarte... y decir ‘ellos están bien y yo estoy mal, ellos están flacos y yo no, ellos están sanos y yo no, ellos están felices y yo no’”

C: “¿Escribo en el Facebook ‘estoy dispuesta a trabajar’?”

T: “Pero mensaje privado, no lo pongas para que lo lea todo el mundo, pero sí ‘mira, hola fulano, cómo estás’ saluda y le cuentas, sabiendo que te pueden responder que no ‘mira no, ahorita no hay vacantes’ medio tiempo, dos veces a la semana, no sé.”

C: “No lo he intentado porque no quiero que me vean así, tengo miedo de la reacción que tengan.”

T: “Pero es que tú dices que ellos se van a burlar y no estás segura para nada, si alguien te llega a ti con una situación como la tuya, tú no te burlarías ¿por qué ellos sí?”

C: “Porque cuando uno está bien en la vida, está bien.”

T: “Ajá y ¿cuándo tú estás bien en la vida te burlas de los que están mal?”

C: “No... pero mucha gente sí.”

T: “Mucha gente pero no todos”

C: “Entonces voy a probar.”

T: “Si quieres”.

C: “Dios mío”

T: “Porque yo creo que... estaba leyendo tus cartas y... hablando del empleo me llamó la atención algo, cuando me estabas contando del empleo que era de tele-marketing que dijiste ‘yo no quiero decir que yo no escucho porque me van a decir que no’ ahora yo pregunto ¿por qué buscas ese tipo de empleo? Yo entiendo la desesperación de ‘yo necesito trabajo, sea lo que sea’ pero, ¿por qué en algo que te exige, auditivamente, tanto?”

C: “Pues, en ese momento porque era para trabajar en la casa, como era para trabajar en la casa pues bien... y además, ni siquiera tenía problemas con la audición porque era con diadema, y las llamadas eran por internet entonces no me costaba el escuchar.”

T: “Ok ¿entonces por qué no dijiste que no escuchabas?”

C: “No porque ese rollo me lo dijeron después, o sea, es que yo tenía una amiga trabajando ahí y como te digo, en la inducción no entendí absolutamente nada, yo salí directo donde ella ‘dígame qué hay que hacer, cómo hay que hacerlo, por qué cómo, cuándo, dónde, porque no sé nada’ y ella fue la que me... cualquier cosa que tenía yo la llamaba a ella, ‘mire que Pepito, que me dijo,

que no sé qué, que blah blah blah' entonces ella me ayudaba todo el tiempo en el tema y ya, entonces de entrada no puedo decir que no escucho bien."

T: "Y decirlo es uno de tus miedos ¿cierto?"

C: "No, yo a mucha gente le digo... a mucha..."

T: "Pero no a todas."

C: "No porque no estoy pidiendo un empleo, no es algo constante... y lo que te digo, la gente me habla más duro pero por la misma reacción, por la misma... van bajando el tono de la voz a medida que hablan entonces, me perdí... porque cuando yo siento que están bajando la voz y que ya no escuché me da pena volver a decir 'oiga, ay qué pena, repítame porque *juepucha*' me da pena porque... imagínate que mi esposo no se lo aguanta, mis hijas."

T: "Pero recuerda que con tu esposo es un rollo distinto"

C: "Hay algo que no puedo, porque es que... mmm... '¿cómo? ¿qué? ¿qué fue lo que me dijiste?' – 'Ay nada, nada'... él es así y mis hijas son así, cuando mis hijas llegan a contarme algo '¿qué, mamita? Cuéntamelo, me lo perdí, cuéntamelo otra vez' – 'Ay no mamá, nada, nada'... (*suspira*)... eso me puede sacar la piedra, 'entonces no me hablen, no empiecen a contarme nada porque si saben que no, que no escucho, o me hablan duro o no me hablen' entonces ¿ves? Es muy diferente si yo voy a un empleo y yo digo eso de entrada."

T: "¿Por qué?"

C: "Porque yo me pongo en el lugar de esa persona que me está entrevistando y digo '¿pero yo para qué quiero una persona que no escucha bien, que no entiende bien, que... y todo el tiempo va a estar con gente?' porque ser veterinaria es eso, o si no es para vender, es para atender a los clientes que vienen con sus perros, y si yo me perdí la mitad de la historia ¡Dios mío! '¿y usted por qué trae su perro? Qué pena hábleme más duro'"

T: "Entonces no busques trabajo."

C: "No, yo voy a buscar trabajo cuando... cuando... me baje esta gordura"

T: "¿Y eso puede ser cuándo?"

C: "Cuando me vuelva a salir pelo."

T: "¿Por qué te quejas de eso ahorita si ya dices que buscarás en un tiempo?"

C: "...Porque ahorita puedo trabajar de cualquier cosa que no sea veterinaria, con alguien que no me conozca, con alguien que no me haya conocido antes y no diga 'Ay, ¿pero qué pasó con todo?'"

T: “Organízalo, primero dices que en cualquier cosa, después que con tus compañeros de la universidad...”

C: “Ahh sí...”

T: “Que no quieres que te vean porque se van a burlar, dices tú que se van a burlar... Yo no he conocido a la primera persona que se burle de alguien con una historia como la tuya... porque además no es un chiste... pero luego me dices que buscarás en cualquier otra cosa, y dices ‘No voy a decir que no escucho porque si yo fuera la persona que está contratando, no lo contrato’”

C: “¿Tú lo harías?”

T: “Sí, si hace bien su trabajo sí ¿por qué no?... además igual acá estamos conversando y me escuchas.”

C: “Porque tú tienes un tono de voz bien”

T: “Hay gente que también”

C: “... Lo voy a intentar...”

T: “Inténtalo, sabiendo que te puedes encontrar muchos “No” porque tú has visto la tasa de desempleo del país... recibir el “no” no necesariamente tiene que ver con que no escuches, a veces es “no” y ya, a veces no es responsabilidad tuya.”

C: “¿Sabes qué pasa? Yo me considero una excelente trabajadora, por mil cosas... por mil cosas...”

T: “O sea otro atributo para la lista”

C: “Yo me considero excelente trabajadora, yo mando muchas hojas de vida y digo ‘uy sí yo sería capaz de hacer eso y lo haría muy bien’ entonces es el golpe durísimo cuando dicen ‘no’ y digo ‘¿En qué la embarré? ¿por qué el no?’ eso me pasó alguna vez... no, alguna vez no, me pasó como tres veces. El empleo soñado, soñado, el de los millones... el de la incubadora con Incubacol ¿por qué presentar tantos exámenes? Porque fueron como cuatro, cinco exámenes antes de... no sé cuántas pruebas, eran como tres entrevistas ¿por qué pasé por todo ese proceso? Y me faltaba una entrevista y entonces uno se queda en ‘¿qué pasó? ¿en qué fallé? ¿por qué no?’ entonces si quedamos dos mujeres y un hombre, o sea después de todo el filtro... ya... y quedó el hombre. ¡Entonces eso a uno lo llena de histeria! O sea me descalificaron por ser mujer, entonces no... mira que uno tiene que mirar ochenta mil cosas y me dicen ‘no’ en un empleo y más en un empleo así, donde uno pasa todas las pruebas, todas las entrevistas, entonces digo ‘¿en qué fallé?’”

T: “Si no fueras una persona calificada no pasas ni el primer filtro... pero hubo alguien mejor que tú.”

C: “Eso es como si me dijeran ‘Ay mira este helado, tan rico no se qué’ me lo pasaran por en frente y ya, no. Entonces ¿qué saco yo con que me digan: ‘ay tú eres una verraca, tú eres muy inteligente, tú sí puedes pero el empleo no es tuyo’ y que a uno le pase seguido pues peor... por eso yo digo que si yo fuera una persona valiente, pues no *hijo e’ madre* o sea listo, sigo insistiendo y sigo insistiendo y digo ‘dale’ y sigo dándole pero ahí fue donde me perdí, porque yo salí de la universidad y no soporté ese tema y no tuve a nadie que me dijera ‘no, venga que sí se puede, venga, siga, intentemos aquí o intentemos allá’ ¿ves?”

T: “¿Tú necesitas a alguien que te diga eso?”

C: “Yo siento que sí, porque si yo lo hubiera tenido, llámese mamá, llámese hermano, llámese tío, novio... que me hubiera dado esa fuerza en ese momento, yo digo ‘uy bueno’ porque lo que sí sé es que ahí me caí y ahí me quedé.”

T: “¿Y esa fuerza que tú necesitas es qué?”

C: “Esa fuerza, ese apoyo... es como ese apoyo moral... ese apoyo de que no importa que te digan mil veces ‘no’... es como yo le digo a mis hijas ahorita, mis hijas a veces llegan y me dicen ‘mami, me dijeron que tan fea que...’ – ‘mire, Valeria, el mundo te puede estar gritando que eres la más fea, la más horrible, y tú estás segura de lo que tú eres Valeria, tú eres hermosa, eres linda, eres inteligente’ yo todo el tiempo le digo a mis hijas eso y cuando ellas me dicen ‘no puedo’ – ‘sí puedes, tú lo sabes, lo sabes, hazlo que sí puedes’ yo nunca tuve esa persona que me dijera nada de eso, y yo siento que eso es fundamental... como para uno creer en uno mismo.”

T: “¿Y si te lo dices tú?”

C: “Yo se lo digo todo el tiempo a mis hijas”

T: “¿Y a ti?”

C: “No... porque no soy así, yo no puedo decir ‘Sí Alicia, tú eres la valiente, la verraca’”

T: “¿Por qué a los demás sí y a ti no?”

C: “... Porque yo digo ‘son niños en formación’, los niños son crueles, son crueles porque cuando deciden montársela a alguien, se la montaron y no les importó, ellos no miden consecuencias de nada, que si le pusieron brackets ‘ay entonces mira ay que los brackets’ lo que sea... entonces, ya... pero si yo le digo ‘Valeria, no importa, no importa lo que digan todos tus compañeros, no importa cuánto se burlen, tú estás segura de que tú eres hermosa, de que los

brackets te quedan hermosos... no importa, no importa' hay gente que puede hacer, o sea, hay gente que tiene unas historias de vida terribles, de maltratos infantiles y de lo que sea... y salen adelante, yo conozco gente así... y yo 'Uy no ¿cómo soportó todo esto? Dios mío, a mí no me pasó ni la mitad de lo que a usted y estoy aquí destruída...'"

T: "¿Y tú no tienes un Dios que te lo dice?"

C: "Claro, pero yo no me lo creo..."

T: "¿Qué tiene que pasar para que te lo creas?"

C: "Si yo me lo creyera no estaría aquí."

T: "¿Qué tiene que pasar para que te lo creas?"

C: "Yo no sé... que mi vida cambie... en empleo, estar en paz, estar tranquila, tener esa sabiduría o ese no sé, discernimiento o prudencia o yo no sé cómo se llame de saber enfrentar lo que venga, si es el empleo soñado pues bonito, pero... estar consciente de que no es eterno y se va a acabar y no va a pasar nada, si este se acaba viene y otro y ya"

T: "¿Pero igual no lo estás enfrentando ahorita? Vienes para acá, atiendes a tu mamá, atiendes a las niñas..."

C: "Yo siento que no hago nada."

T: "Para ti no es suficiente pero creo que el detalle está en ver cosas pequeñas, para que puedas ver las más grandes..."

C: "... ¿cómo se hace eso?"

T: "A mí me dice mucho el hecho de que tú vengas, vienes y puedes ver a la cara lo que te pasa de una manera... y eso es mucho..."

C: "Yo siento que... yo no sé, ahora lo pienso... yo le hecho la culpa a la droga, pero es que yo no puedo vivir cansada y dormida todo el tiempo... eso me pone mal... si yo un día dijera 'no es que hay días malos y días buenos' como cualquier enfermedad..."

T: "¿Cuántos días malos tienes tú?"

C: "En este momento yo digo que todos, porque es que no hay un día donde yo me sienta bien, con ganas de hacer cosas."

T: "¿No hay momentos que sí?"

Se propone actividad del horario

C: "Me vas a decir cosas locas jaja"

T: "¿Yo? ¿Qué te voy a decir?"

C: “Me vas a decir, duermes una hora menos y... hacer ejercicio o sales a caminar...”

T: “No, te estás adelantando, yo nada más quiero saber cómo va tu día, te estás adelantando jajaja”

C: “¿Lo hago ya?”

T: “No, lo traes la otra semana... Y vemos lo de los momentos del día a ver si todos son malos”

C: “Sí porque nunca me siento bien... era lo que yo te decía que cuando salí de la hospitalización yo estaba con toda la energía y sentía que hacía las cosas con amor pero me costaba mucho ir donde mi mamá... no sé, me costaba muchísimo, para mí... digo yo no sé, para mí es muy fácil ponerme en los zapatos de esa otra persona entonces yo me pongo en el lugar de mi mamá y eso me entra una angustia horrible y digo ‘quiero hacer algo para que ella se pare de esa cama’ porque yo no me soportaría estar postrada en una cama de por vida... o sea no... entonces ahí me entra como una angustia como que ‘Dios mío, quiero que mi mamá no esté ahí ¿por qué no la paramos? ¿por qué no la sentamos? ¿por qué no le hacemos?..’ pero ahí me quedo, porque no lo hago entonces, nada... ahorita te podré escribir que todas las noches, como estoy cuidando a mi mamá cómo está la cosa.”

T: “Sí, es para tener una idea y para que veas cómo organizas tu tiempo, porque siento que vas de acuerdo a lo que te surja en el día... tampoco es la idea por aquello de que dices de que quieres un poco el control de tu vida otra vez... organiza ciertas cosas, si te toca dormir 3 horas en la mañana, 3 en la tarde y 3 en la noche por estar atendiendo a tu mamá ok... pero no a ver TV”

C: “No, eso para mí sería un castigo, yo lo he intentado con mi esposo para ver una película y tú vieras...es horrible... es, no...”

T: “Esto a lo mejor te servirá para que puedas organizarte mejor, y los momentos que tengas libres para ver una película no los gastes pensando en las niñas, en tu mamá, en la loza, los cuartos... ¿sí? ...¿Cómo te fue con el ejercicio de la semana pasada?”

C: “Lo hice dos veces nada más y como a la mitad... pero el cuento de ‘deje que sus pensamientos lleguen, sea lo que sea y siga pendiente de su respiración’ ahí no podía... los pensamientos... no me dejan estar pendiente de mi respiración”

T: “Síguelo intentando... ¿en qué pensabas?”

C: “En todos los problemas, la semana pasada tocaba pagar los 600 mil pesos que no hemos pagado y ¡Ay Dios!...”

T: “¿Intentaste pararlas?”

C: “Sí”

T: “¿Qué pasó?”

C: “Siguen martillándome la cabeza...”

T: “Eso es fundamental en ese ejercicio... cuando intentes pararlos y no puedes, pilas de qué es lo que sientes y si no puedes pararlos, déjalos ahí... ese es el objetivo.”

C: “Es que mantener de vista la respiración es difícil...”

T: “No tienes que realizarlo al pie de la letra porque sino te frustras y no quieres más, cosa que te pasa también en tu vida.”

C: “Tú me haces acordar que alguna vez leyendo un libro de... porque yo he leído libros locos, de esos de autoayuda, el no sé qué que vendió su Ferrari rojo ¿nunca lo has escuchado?”

T: “No, ni idea...”

C: “O... he leído a Chopra, me he leído como cuatro libros de él, que de todas maneras digo ‘eso es una locura’ el pone unos ejemplos donde supuestamente hace todo bien y el yoga, la respiración, el blah blah blah.. gente que ha hecho de todo para estar supuestamente bien y ahora sí no pudieron, ahora sí se murieron, nunca pudieron... qué esperanzas ¿qué puede esperar uno? Como que no... suerte... hay libros que son excelentes”

(Se le regala libro Hombre en busca de sentido)

Sesión 10

16 de Mayo de 2017

T: “¿Cómo estás? ¿Cómo llegas?”

C: “Hmm... pues, ¿qué te digo?.. bien... será”

T: “Ok... ¿fuiste ayer a *Retornar*?”

C: “Sí”

T: “¿Qué te dijeron?”

C: “Nada... o sea... ese señor ayer estaba mudo... o sea: ‘¿cómo estás Alicia? ¿cómo sigues?’ y empecé a hablar y... me cambió el medicamento, me lo recetó y hasta luego”

T: “¿Cuál te recetó?”

C: “Fluoxetina de día y Lorazepam de noche”

T: “Ok... ¿Lorazepam de cuántos miligramos?”

C: “De dos y la Fluoxenita de veinte”

T: “Déjame anotarlo”

C: “Y no sé... porque el Lorazepam me lo daban en los casos de... de... de... de la... o sea, cada vez que yo iba allá de urgencias era lo que me daban, así como la rapidez para calmarme”

T: “Ok...”

C: “Entonces... yo digo... es como... como mi salvavidas cuando estoy mal. Él me dijo que era transitorio pero igual me dijo que nos veíamos en un mes... ¿estás estrenando gafas?”

T: “Sí... gracias jajaja”

C: “Jajaja...”

T: “Ok, Lorazepam de dos...”

C: “Sí de dos... pero quiero que veas lo que él pone en la historia primero... pero... mira la historia, el resumen...”

(Se lee en voz baja examen mental de la historia, diagnósticos y receta médica)

T: “¿Este es el de ayer?”

C: “Sí”

T: “Ok...”

C: “Espera, mira este otro”

T: “¿Le puedo tomar foto a esto?”

C: “Sí”

T: “Ok... ahora, ¿cómo te has sentido?”

C: “Pues igual porque aún no he reclamado la droga”

T: “¿Cuándo te toca?”

C: “No... ya puedo ir a reclamar pero es que me toca ir a la 63 con 24, que esa es... Dios...irme hasta allá, quedarme esperando tres horas hasta que me lo entreguen...”

(Consultante saca asignación)

C: “Hubo una pregunta que no te entendí... la segunda de esto... porque no sé a qué diagnóstico se refiere”

T: “A este... al de la Granulomatosis”

C: “Ahh...”

T: “¿Qué escribiste?”

(Se lee asignación de consultante)

T: “‘Soy una mujer muy negativa, celosa, débil y marginada’ ¿Esto es antes del diagnóstico?”

C: “¡Nooo! Jajaja... no, yo no sabía a que diagnóstico te referías, antes todo era bonito”

T: “¿Entonces a cuál creías tú?”

C: “No, ni siquiera le puse atención a eso... pero no sabía ‘¿de la loquera? ¿de cuál me están hablando?’”

T: “Jajaja ok”

C: “Entonces no supe como responder”

T: “Entonces, antes del diagnóstico ¿todo era bonito?”

C: “Antes del diagnóstico todo era bonito... era hermoso, era muy bonito y mi vida era feliz... jajaja”

T: “Anótalo”

C: “A ver, te voy a poner... ‘Antes:...’” (*comienza a escribir*)

T: “¿Qué cambió?”

C: “¡Todo cambió! O sea mi diagnóstico de la enfermedad fue... fue como... cinco, seis meses después de que me casé... después de una cosa loca de médico en médico y que nadie me daba con el chiste, solo sabía que estaba muy enferma y que nadie me daba con qué era lo que tenía... entonces, fue una locura... mi época de... o sea jajaja... es que todo fue después del matrimonio ¡Dios mío! Pero lo que te digo, yo creo que fue más por ese golpe afectivo que nunca me esperé, lo que me dio tan duro y me dolió mucho”

T: “¿Tú has hecho las paces con eso?”

C: “¡NO! No sé cómo porque lo escribí mil veces... mil veces y por eso él dice: ‘Cada vez que me escribe es para reprocharme, es para no sé qué, para insultarme, para decirme’ y por eso él no volvió a leer nada”

T: “¿Qué contenido escribes?”

C: “O sea, yo le reclamo a él, porque: ‘¿para qué se casó conmigo si no me amaba?’...”

T: “¿Ok...”

C: “‘¿Para qué se casó conmigo si no quería estar conmigo? Fui la única y la última en su vida que dijo ¿con esta o con ninguna?’... Le hago ochenta mil reproches... y no, lo peor de todo es que yo me acuerdo, devuelvo el *cassette* y me duele igualito, igualito...”

T: “No has hecho las paces, has arrastrado eso”

C: “Como si lo estuviera viviendo todavía”

T: “¿Qué le diría la Alicia de hoy a la que se está casando?”

C: "... Dios mío, no sé... yo me pongo a pensar y en la realidad yo creo que sí me casé por amor... todo el tiempo lo pienso y todo el tiempo lo dije: 'el día que yo me case, me casaré por amor, no por interés, no porque el tipo está muy bueno, no porque es el perseguido por todas... no... me casaré porque lo amo' y pienso que sí fue así porque sino no estaría con él, yo ya lo habría echado a patadas de mi vida hace rato..."

T: "¿Y él igual?"

C: "¡Claro!... o no sé, no... no sé, porque es que él viene de un hogar muy... muy no sé..."

T: "Entonces ¿qué le dirías a esa Alicia que se está casando? ¿qué necesita ella?"

C: "Yo quisiera decirle: 'mire, espere un poquito más'"

T: "Ok..."

C: "“No sé qué hacer todavía”"

T: "No pero, ya se está casando, está ahí en la iglesia... esperando para decir 'sí'"

C: "No nada... o sea... yo me acuerdo mucho de las palabras que me dijo mi cuñada cuando yo estaba ahí en el altar"

T: "¿Qué te dijo?"

C: "“Todo lo que tienes que hacer es respetarlo, respétalo... nunca, nunca, nunca le faltes el respeto' y ya... pero eso fue lo primero que pasó... no, la locura... yo no sé qué le diría a esa Alicia. Yo quisiera poner los pies en la tierra, yo quisiera que alguien me hubiera dicho: 'oiga, venga' eso se supone que uno lo hace como en el curso pre-matrimonial y sí, uno hace el curso pre-matrimonial pero todo es tan rápido que...*hmm*... y uno está tan enamorado que le ve la solución a todo"

T: "¿Qué le reprochas?"

C: "Todo fue muy rápido... no, no, no, mentiras, no todo fue muy rápido... me casé enamorada pero es que nunca me puse a pensar: 'bueno, me voy a casar, ahora tengo otras responsabilidades.... ehh.. ya no va a vivir con su mamá... ya no va a ser la consentida de su casa' o sea, muchas cosas que faltaron... en la iglesia siempre me han dicho que yo estoy buscando en Luis a mi papá, lo que perdí de mi papá y que por eso no lo supero... entonces, claro, mi papá falleció cuando yo tenía 21 años y todavía estaba en la universidad pero... entonces, todo el tiempo me dicen que es eso entonces yo estoy pidiéndole a Luis el amor que mi papá me daba... pidiéndole a Luis los regalos, el tiempo, el consentimiento que mi papá me daba y... pero no me lo va a dar porque no es mi papá entonces yo digo: '¿pero será que sí? ¿pero será

que no?’ o sea... eso me suena loco, me suena de verdad loquísimo, pero a veces me pongo a pensar y digo ‘bueno de pronto, sí’ entonces ellos me dicen: ‘nunca has superado la muerte de tu papá’... porque o sea... igual no sé si lo hago inconsciente porque yo digo: ‘¡Ay! Es que si tu abuelito viviera sería el más feliz con ustedes dos... sería mejor dicho, el abuelito estrella, las llevaría, las pondría, las bajaría, les haría...’ bueno... mil cosas, entonces... no sé hasta qué punto de verdad sea que no superé la muerte de mi papá”

T: “¿Tú qué crees?”

C: “Pues... en parte yo pienso que sí tienen razón porque lo que te digo, yo todo el tiempo lo que hago y pienso él... ‘Si tu abuelito estuviera con nosotros, estaría haciendo esto, esto y esto’ ‘¡Ay, no! es que si mi papá estuviera, mi papá me haría esto, esto y esto’ ‘Porque es que si papá hubiera estado vivo cuando yo me gradué, me hubiera regalado el caballo que tanto anhelé’ vea... yo siempre pedía un caballo gigante, un caballo en el que yo tuviera que subir con escaleras, siempre quise el caballo gigante, el caballo mejor dicho divino, no sé dónde le voy a tener, no sé cómo lo voy a alimentar, no sé pero yo quiero un caballo... entonces no, de pronto digo ‘Sí... durante mucho tiempo estuve así... añorando lo que pudo haber sido y no fue’ y digo que pueden estén en lo cierto...”

T: “Se me acaba de ocurrir esto, para que lo leamos juntas (*Terapeuta escribe en una hoja en blanco*).... Tú has escrito y le has escrito los reproches”

C: “Pues todo lo que me duele...”

(*Se le entregan preguntas a consultante y las lee*)

C: “Yo creo que es más fácil perdonar a Luis que perdonarme a mí”

T: “La idea es: perdonar la situación en general de tu matrimonio, perdonarlo a él, perdonarte a ti... o sea... ver tus errores también y perdonarlos porque todo tenemos un pedacito de responsabilidad... ¿Sí? y preguntarte y contestar la pregunta de: ‘¿qué te mantiene casada con él y qué hace que él siga contigo?’ y escribir todas esas cosas positivas que los mantienen juntos y pues es practicar el arte de soltar y perdonar”

C: “Es muy duro”

T: “Durísimo, pero por eso es de practicar...”

C: “No sé, por eso te decía que a mi me encanta escribir o me encantaba, sabes que ya no lo disfruto tanto”

T: “Porque podrías darle otro enfoque, no nada más desde el reproche y el de intentar entender qué pasó, porque quizás nunca lo entiendas, a lo mejor Luis dejó de escuchar también por eso... Si ya han pasado doce años, algo los mantiene juntos.”

C: “Se llama Dios”

T: “¿Y qué razones tiene Dios para mantenerlos juntos?”

C: “Yo te digo que Dios porque nuestra comunidad ha estado pendiente de nosotros todo el tiempo... o sea, ellos saben... ellos saben quién es Alicia histérica, grosera y vulgar y ellos saben quién es Luis; Luis no grita, Luis no me pega, Luis no es de malas palabras, pero Luis tiene otras armas... o sea, su indiferencia, su... o sea... y eso me duele todavía más y me pone peor entonces, claro, a él nunca lo van a ver despelucado, nunca lo van a ver gritando entonces la culpable es Alicia...por su grosería.”

T: “Tú lo ves espelucado de otra manera... al final, esa dinámica de tu casa la conocen tú y él ¿cierto? Es filtrar las cosas que nos llegan para ponernos en la posición de buscar equivocados o culpables. Todos tenemos un pedazo de responsabilidad, sobre todo en la pareja.”

C: “Claro, es lo que yo decía en la comunidad: ‘Si ustedes me tachan a mi de lo peor, porque a mi me ven despelucada, histérica, gritando cualquier sarta de bestialidades... pero entonces ¿qué hace que Alicia se ponga así? Entonces tienen que pensar en eso, porque este no es una perita en dulce y ya...’”

T: “Exacto”

C: “Bueno... yo digo que en medio de todo... ni siquiera o sea... todo ha sido bonito porque nos conocen como somos, tanto a él como a mi entonces ellos se pusieron en la plan porque los catequistas les dijeron: ‘Párense todos a las tres de la mañana a orar por ese matrimonio’”

T: “Ok...”

C: “Y toda la comunidad... nosotros no dábamos ni un peso por nosotros, nosotros nunca nos paramos a las tres de la mañana a orar por nuestro matrimonio... suerte... ‘¿Yo qué me voy a parar a rezar? ¿por usted? ¡noo! Suerte, hasta luego, déjeme dormir’”

T: “Yo siento que esto también se relaciona con lo que hablamos la vez pasada, de... o sea... porque acá (*se saca asignación de consultante*) tú escribes que todo estaba bonito, que todo era alegre, eras una mujer muy enérgica pero después de tu matrimonio, lo que pasó ahí y del diagnóstico todo se fue por la borda”

C: “Claro”

T: “Digamos que el sufrimiento, tiene varias dimensiones: físico, emocional, espiritual, existencial... y reconoces que tienes un pedacito en todos, porque te duele tu cuerpo, te sientes como te sientes, a nivel de roles no te sientes contenta pero... hay formas de empezar a cambiar, hay formas de hacer, como ir al parque con tus hijas o hacerles las terapias a tu mamá, que son los ejemplos que tú das... y las cosas que te impiden hacerlo, tanto a nivel físico, porque tu cuerpo está cansado y emocional porque las ganas que tienes no son las que te gustaría tener... hay que buscas otras formas no de “hacer” sino de “ser”, ser mama, ser esposa, ser hija, hermana, amiga, etc... porque relacionado con lo que dices del sentido, lo que planteas... ‘el sufrimiento deja de ser sufrimiento cuando encuentra un sentido’ el hablar con tus hijas, como hablamos la vez pasada”

C: “Ah, sí! Hablé con mis hijas... un día cuando íbamos a almorzar y estábamos los cuatro en la mesa, entonces yo les dije: ‘ustedes saben por qué no... ¿por qué nunca estoy dispuesta para jugar? ¿por qué estoy tan cansada?’ entonces ellas me dijeron: ‘porque siempre quieres dormir’ y yo: ‘pero ¿saben por qué siempre quiero dormir?’ – ‘porque estás enferma’ y yo: ‘no mi amor, mira, yo estoy enferma de una cosa, lo que pasa es que me están dando un medicamento que me produce mucho sueño y mucho cansancio’ - ‘déjate de tomar ese medicamento’ que fue lo que dijo la grande, y yo: ‘no mi amor, es que eso no se puede dejar así de un momento a otro y no porque yo quiera, el médico lo tiene que decir entonces, vamos a esperar pero es por eso y yo necesito que encuentren una actividad que podamos hacer los tres o los cuatro sin estar peleando porque tú quieres una cosa y tu hermana quiere otra’ entonces, pues ella dijo lo típico, lo que yo te dije: ‘ver películas’ y yo: ‘sí, pero otras’ y no me acuerdo qué fue lo que me dijo”

T: “¿Y tú planteaste alguna?”

C: “... Ver películas y... ¿cuál fue la otra?... ir al parque que fue lo que me dijo, y no me dio más opciones entonces yo le dije: ‘no, pero si no podemos ir al parque y ya... ver películas todo el tiempo pues... nos cansa... dime otra’ y no encontraron otra”

T: “¿Y tú?”

C: “... No... pues... yo te puedo decir que me voy a poner a hacer rompecabezas, que me voy a poner a jugar *stop*, voy a seguir con las *Barbies*, jugar *Jenga*, pero no... que a la grande le voy a decir: ‘bueno, píntame las uñas...’ ... cosas así... porque nunca tengo ganas de hacer nada, yo solo pienso en dormir”

T: “Las ganas no te van a llegar, bajo tanta medicación... la única forma de que sientas ganas en pararse y hacerlo, y como tienes tanto tiempo sin sentir ganas, esa sensación se sentirá extraña o no la vas a percibir, pero la única manera de sentir ganas es haciéndolo”

C: “¡Dios mío, no!”

T: “Por eso tienes que plantear actividades tú, distintas a ir al parque porque tu cuerpo lo impide pero... pueden ver películas un domingo, como ya lo haces... ¿qué más puedes hacer?”

C: “Con las dos nada, porque una quiere jugar a las *Barbies* y la otra quiere pintarme las uñas”

T: “No tienes que hacer todo el mismo día, que yo sepa la semana tiene siete días”

C: “No, pero es que entre semana no vamos a hacer nada así”

T: “Puedes dedicarte a algo, tú dedicas tiempo a las tareas...”

C: “Hago lo posible”

T: “Lo haces ¿por qué te das palo? Porque si una persona antes iba a jugar fútbol con el hijo al parque y ahora ya no puede, una forma de compartir es sentarse a ver un partido de futbol en televisión, por ejemplo... ¿me entiendes?”

C: “Ya me cansé de solo pensarlo”

T: “¿Pensar qué?”

C: “Eso es mucho pedirme”

T: “Si no te mueves tú acá podremos durar años hablando, discutiendo, tienes que hacer cosas... no las que requieran esfuerzo físico... una forma es acompañar en pintarse las uñas, en *Jenga*, no tienes que hacerlo todo el día ni todo el mismo día...”

C: “...Dios mío, necesito estar despierta para hacerlo”

T: “Párate y hazlo, a pesar del sueño... A ti te mueven tus hijas y quieres ser la mejor mamá para tus hijas, esto es una forma de hacerlo y serlo”

C: “... Dios mío... voy a hacer mi mejor esfuerzo”

T: “Entonces: pintar uñas, jugar *Jenga*, jugar a las *Barbies*... ¿qué más?”

C: “Jugar juegos de mesa”

T: “Ok... ¿Con tu esposo?”

C: “Se supone”

T: “¿Qué harías con él?”

C: “No, pero es que juegos de mesas hay muchos: domino, está el... el hágase millonario...”

T: “¿Quién quiere ser millonario?”

C: “Sí”

T: “¿Qué más?”

C: “No, creo que ya no... no sé”

T: “No sé no...”

C: “Es lo único que tenemos en la casa para quedarnos en la casa y decir: ‘vamos a hacer tal cosa’...”

T: “Ok...”

C: “Mira, hasta cocinar podemos, a veces decimos ‘vamos a hacer *pancakes* o vamos a hacer... y podemos hacer... vamos a hacer arepas’ cualquier cosa nos inventamos con tal de que ellas tengan qué amasar y hacer”

T: “Tú les dices que amasen, que todo...”

C: “Claro, ‘vamos a hacer unas onces, entonces ¿qué hacemos?’ lo que sea”

T: “¿Qué otra?”

C: “No sé, ahora sí ya no sé”

T: “¿Con Luis?”

C: “¡*Nah!* Perdemos el tiempo... Él lo único que quiere cuando está en la casa son películas locas que a mi no me gustan, que a él le gustan donde hay ochenta muertos y a mi me gustan las de enamorados”

T: “¿Las turnan?”

C: “Lo hemos intentado, hasta para ir a cine... lo hemos intentado, porque a los dos nos encanta el cine pero a él unas completamente locas y a mi las de drama... y jajaja... lo hemos intentado: ‘listo, bueno... veamos una tuya y una mía’ y la última que nos fuimos a ver fue *La La Land*, y a mi no me gustó y a él le encantó... y cosas así entonces, una para él entonces es una de muerte o ciencia ficción o de no sé y a mi eso me traumatiza en realidad”

T: “¿Te tienen que gustar todas las películas que ves?”

C: “No... pero ahí es cuando yo vengo porque cuando éramos novios... o sea íbamos ochenta mil veces a cine porque amábamos el cine y nunca dijo ‘oye, no veamos esas películas que son horribles que a mi no me gustan que blah blah blah’ y ahora sí me saca todos los ‘peros’ del mundo y algo que disfrutábamos de novios, o al menos yo... que disfrutábamos de novios era caminar, caminar... ‘salgamos a caminar, a respirar un aire diferente’ y salíamos a caminar y a caminar, y a caminar, y a caminar, y a caminar y caminábamos mucho y hablábamos delicioso...”

cosa que ya no pasa, porque es que ahora a él le duele el ¿cómo es que dice que tiene?... jajaja... el sufre del espolón y ahora ya le duelen mucho los pies y ahora no camina, y no me invita a caminar”

T: “¿Qué alternativas hay para hablar?”

C: “Jajaja ya no hablamos... porque entonces él es el primero que me dice, porque yo le digo: ‘amorcito, ven, hablemos’ así sea un día de chiste... que no tenga que decirle nada específico sino que simplemente hablemos... ‘¡Ay no! porque es que todas nuestras conversaciones terminan en pelea, mejor no’”

T: “¿Y es mentira?”

C: “No, es verdad... porque así empezamos bien, terminamos peleando”

T: “¿Y no crees tú que tú reaccionarías igual si estuvieras en esa situación?”

C: “... Pero es que yo digo que él no hace ni lo más mínimo... para pensar ‘¿en qué la cagué?’”

T: “Si alguien te dice todo el tiempo en qué te equivocaste ¿para qué te tomas la molestia de pensarlo y recapacitar si igual te lo dicen?”

C: “... Ehh... yo le digo a él: ‘dime qué te pasó, amorcito... dime qué te pasó el día que me dijiste que nos casáramos... dime que te arrepentiste antes de llegar a la iglesia, dime qué te pasó’ él debería pensar... por un minutico, ‘oiga sí, yo la embarré, qué fue lo que me pasó, estaba de mal genio, estaba cansado...’”

T: “Y ¿si él te dice que la embarró qué harías?”

C: “... ¿Si él me dice que la embarró?”

T: “Sí, si te lo admite ¿qué harías?”

C: “... Nada, yo creo que... en este momento si él me dijera eso yo creo que no sería tan traumático porque ya estoy como acostumbrada, ya me salió cayo en el corazón...”

T: “Entonces ¿para qué reprochas?”

C: “¡Porque yo quiero que él lo acepte!”

T: “¿Y si ya lo aceptó y no te lo va a decir?”

C: “¡¿No me lo va a decir?!”

T: “¿Qué tal que no? Es una opción”

C: “Jajaja...”

T: “¿Qué crees?”

C: “¿Por qué la posición cómoda?”

T: “No puedes esperar que él haga algo para tú perdonar, porque si lo esperas a lo mejor nunca te llega, o a lo mejor tú perdonando de verdad, de corazón, por eso no es un proceso fácil y de practicar todos los días, sería natural que tú actitud hacia él cambie y cuando eso pase, él a lo mejor cambie”

C: “Estas en la misma posición que los de la iglesia”

T: “No, no es por eso... es que llevas mucho tiempo arrastrando eso y te hace daño... entonces, si puedes darle un sentido al sufrimiento ¿por qué no empezar por eso? Que te jala tanto hacía atrás ¿por qué no empezar con eso que te da tan duro? Y que lo piensas tanto... te has dado tanto palo, perdónate también por eso”

C: “¿Cómo se hace eso? Ahí es cuando yo digo: ¿por qué la posición más cómoda para él? Si a mi me dicen: ‘Alicia, es que la que lleva el hogar es la mujer’...”

T: “Yo te entiendo, pero la que está acá eres tú, y si puedes mejorar tú ¿por qué no? ¿por qué esperar a que él mejore para tú mejorar?”

C: “No, yo puedo mejorar... por eso es que estamos donde estamos, porque nos regalaron un libro, precisamente, otra pareja, otro matrimonio de la iglesia y el libro se llama ‘El amor que ella anhela, el respeto que él exige’ algo así, algo así se llama el libro... y es que es precisamente lo que nos pasa porque es que yo le digo: ‘Pues si usted quiere que lo respete, yo quiero que usted me ame’ y él me dice: ‘para amarla necesito que me respete’ y estamos en ese juego estúpido y nunca vamos a salir de ahí y... ni yo lo respeto ni él me ama.”

T: “A mi lo que me interesa que se logre acá es tu paz interior, si esperas a que Luis se mueva y él si no se mueve nunca... Dilo, que te perdonas”

C: “¡Ay, Dios santo!”

T: “¿Qué piensas?”

C: “Que siempre he pensado que eso es así, porque yo digo: ‘yo puedo perdonar a Luis...’”

T: “A ti”

C: “Yo puedo perdonar a mucha gente...”

T: “Y a ti”

C: “Pero perdonarme yo... no sé cómo hacer... y ahí viene el tema... Pss... yo lo voy a perdonar a él el día que él me pida perdón”

T: “¿Y si eso no pasa?”

C: “... La que sale perdiendo soy yo ¿cierto?... estoy esperando algo que probablemente no pase”

T: “No sabemos, lo importante es que has cargado eso por tanto tiempo ¿no crees que ya es hora de soltarlo? Ya tienes suficiente cosas que te dan palo ¿para qué quieres sumarte más? que hace que te trates mal ‘que por qué no espere, que yo...’ ¿te ayuda? Y eso no es de ‘perdónate’ y ‘ay, me perdoné’ por eso te escribí eso allá abajo, contigo principalmente y qué es lo que haces con las cosas que él hace, cómo te las tomas tú, quizás por eso... quizás, lo que te pase hoy con él te de tanta rabia y tristeza, ¿por qué no sacar preocupaciones de la lista? Además esas que sí puedes hacer algo al respecto. Porque tú dices que eso ya te hizo cayito, que ya tú equis... pero cada vez que estamos acá, lo hablas”

C: “Pues claro, ahora que me dices eso, yo pienso... últimamente no hemos peleado mucho entonces yo pensaba: ‘¿por qué no hemos peleado mucho?’ lo pensaba en el psiquiatra... porque el psiquiatra me preguntó: ‘¿y tu genio cómo sigue?’ entonces yo le dije que cada día todo me resbala, me da miedo porque así como decía en el libro que te escribí por ahí... de la apatía, hay un pedazo del libro que habla de la apatía... sí, y yo decía: ‘¡Dios mío! Me da miedo llegar a ser así’ pero o sea... por lo que veo en mi vida para allá voy y me produce terror eso de que ya todo me resbale, ya nada me importe, si me ama bueno y si no me ama también o sea... entonces él me decía: ‘¿y tu genio cómo sigue?’... hm... ‘pues no, yo creo que mejor’ – ‘¿y eso?’ – ‘porque ya no hago nada, ya no hago oficio, ya no me importa si la casa está al revés’ y esa era mi pelea: ‘¿Cómo así que yo todo el día haciendo oficio y ella este y tira la chaqueta aquí, los zapatos aquí, la camisa allá, la corbata al otro lado? ¿*Quihubo* hermano? Todo el día haciendo oficio para que esté así’ y no, y las niñas son iguales, ellas llegan y tiran la lonchera aquí, la maleta allá, los zapatos, el saco... o sea... es un revuelto ¡uy no! y yo era muy cuadriculada en ese tema, si el lápiz está así, está así... no tiene por qué estar volteado y eso era terrible para mí o ver una cama sin tender, lloraba y lloraba lágrimas de sangre porque ‘¿cómo es posible? Que se vaya y me deje la cama sin tender?’ me hervía la sangre... mejor dicho, me echaba humo la cabeza... ahora... decidí relajarme y dice ‘bueno, voy a vivir como ellos a ver qué pasa’”

T: “¿Y te sirvió?”

C: “Porque mi psiquiatra me decía eso: ‘Alicia ¿qué pasa si te vas un día y en medio del afán no tendiste la cama?’ yo lloraba, él solamente me lo estaba planteando y yo lloraba, te lo juro que le inundé el consultorio a ese señor... yo decía: ‘No, algo que yo no soporto es llegar de la calle y ver la loza sin lavar y las camas sin tender porque es lo mínimo’ yo no puedo con eso hasta que un día dije: ‘Sí, voy a vivir como ellos viven a ver qué pasa... no pasa nada’ y ahora estoy en ese

plan horrible, entonces como ya no volví a hacer el aseo minucioso, como ya no volví a estar detrás de ellos recogiendo, recogiendo, recogiendo pues ya no tengo por qué pelear, entonces ya no peleo, entonces ahora estoy fresca... hm... ‘a mí que me importa, esto está patas arriba y ya’”

T: “Mira..”

C: “Pero entonces, esa es la parte que no me gusta”

T: “Pero mira que ahí dice que es un ‘mecanismo necesario de autodefensa’ ¿no te parece?”

C: “Quiere decir que hay una parte de mí que no me gusta”

T: “Entonces ¿quieres seguir preocupándote por eso?... lo bueno de que no te guste es que puedes hacer otras cosas que sí te gusten y hacer de tu hogar un lugar más ameno porque no creo que todo sea culpa de Luis, sino que venga él mejor a terapia para que a ti se te quite todo”

C: “Yo no me lo imagino a él acá, eso nunca va a pasar. Él es muy relajado... claro que yo digo: ‘¡Gracias a Dios! Luis es muy relajado: ‘¿para qué te preocupas?’ él lo que dice, lo que dicen muchos, o sea... ‘Si tiene solución, dale la solución, si no la tiene pues ¿para qué te preocupas? ¿para qué lloras? ¿para qué...?’ es lo que nos dicen en la iglesia: ‘vive el día a día... el día a día, no te preocupes por mañana, lo de ayer ya pasó, no pasó nada’ así es él, así es él... él vive el día a día fresco”

T: “¿Tú crees que la gente no se preocupa por nada?”

C: “¡Pues claro que sí!”

T: “Menos mal existe la preocupación, imagínate que una hija tuya se enferme y tú digas: ‘Ay, eso se le pasa’ y no la lleves al médico... Menos mal tu estado te preocupa... Entonces mira, así como vas a hacer esto (*se señala ejercicio*) escribiendo y, hacer las cosas para que luego den ganas”

C: “¿Tú crees que empezando a hacerlas me va a llegar a gustar nuevamente?”

T: “No es como: ‘¡Ya estoy jugando *Jenga*, qué alegría!’ Pero si no lo haces ¿cómo sabes como se siente eso? Tienes unas hijas que quieren estar contigo, como sea... así también podrás favorecer una dinámica familiar diferente, teniendo en cuenta lo que no se puede cambiar... Así como tus hijas te plantearon alternativas tú vas a escribir el resto, las que se te ocurran, cumpliéndoles”

C: “Jajaja”

T: “No es que vas a hacerlas todas pero imagínate formas diferentes de compartir con tus hijas, con tu esposo, con tus roles.... Formas de hacerlo diferente porque lo actual no te funciona”

C: “Me estás pidiendo mucho, demasiado diría yo...”

T: “Tipo ‘El domingo de películas’ y cada uno elije una película cada domingo”

C: “Pero es que si tú supieras que mis hijas tienen cuerda eterna, nunca se casan... o bueno... ellas piden esas cosas porque ellas siempre las hacía con ellas... jugar a las *Barbies* nunca es suficiente el tiempo”

T: “Es que si es lo único que planteas obvio siempre querrán eso...”

C: “Es difícil”

T: “Si fuera fácil no estuvieras aquí. Las vas a escribir, las vas a hacer y la otra semana hablamos de cómo te fue y las evaluamos”

C: “Bueno... Me estás exigiendo mantenerme despierta... ya no te quiero... jajaja”

T: “Jajaja... ya no puedes hacerte la loca conmigo”

C: “Me parece difícil”

T: “Quizás hasta descubras cosas nuevas”

Sesión 12

25 de Junio de 2017

T: “¿Madrugaste?”

C: “Sí, madrugué”

T: “¿Cómo te sientes? ¿Desde la semana pasada?”

C: “... mira que jueves y viernes estuve bien”

T: “¿Y por qué crees que estuviste bien?”

C: “No me levanté así mal como todos los días... me llené de motivos entonces me puse a hacer oficio, por la noche hice rumba en el baño con mis hijas y la pasamos muy rico, duramos como hora y media en el baño, nos metimos a bañar las tres con velitas, con música, con no sé qué, estuvimos rico jugando y bailando en el baño, y el viernes me fui con todos mis sobrinos y con mis hijas para el parque desde las nueve de la mañana hasta las tres de la tarde”

T: “¿Cómo te sentiste?”

C: “¡Bien! Lo hice porque me sentía bien, me sentía como en la disposición de decir: ‘bueno si queremos jugar pues juguemos, si queremos correr pues corramos’ y estaba como bien, entonces pues yo dije: ‘bueno sí, vamos’ no pensé en estar todo ese tiempo, porque es una locura”

T: “¿Qué era una locura?”

C: “Yo pensaba estar dos horas, tres horas... y terminamos quedándonos como cinco horas, la pasamos muy bien, estuvimos muy rico... me reí también, me reí mucho, todo fue muy bonito pero ya el sábado amanecí otra vez mal”

T: “Pero tuviste dos días bien”

C: “... estuve dos días bien, sí...”

T: “Ya es posible hacer cosas y sentirse bien más seguido”

C: “¿Dime?”

T: “Ya es posible hacer cosas y sentirse bien más seguido y por más tiempo...”

C: “Sí”

T: “¿Por qué te ríes?”

C: “Lo que pasa es que... uno no quisiera eso, yo dije: ‘¡Ay Dios mío! Ojalá ya lo haya superado y ya no vuelva a sentirme así’”

T: “Sí pero, antes... no te permitías esos espacios, la última vez que fue hace como un mes me dijiste que la habías pasado bien en un retiro de la iglesia, y ahora tienes estos dos días, ya hay cosas, hay pasos... No es al ritmo que tu mente quisiera y es lo que hablábamos la vez pasada, tu ritmo es diferente”

C: “Sí”

T: “¿Cómo te has sentido con la medicación?”

C: “La sigo odiando... yo digo: ‘¡Dios mío! La Fluoxetina no es para mí’ pero ya que se supone he pasado lo más duro... y ya qué...”

T: “Y este examen que te realizaste hoy, ¿era de control? ¿O te lo mandaron a hacer para algo?”

C: “No, sí, era control con el reumatólogo... Afortunadamente bien, lo que pasa es que estoy orinando muy poquito entonces él me explicaba que la muestra de orina de 24 horas era muy poquita, entonces pues, como que... el valor de las proteínas que había dado pues no era como muy confiable porque era muy poquita la orina... pero bueno, digamos que todo estaba bien...”

(Terapeuta saca lista de ejercicios)

T: “Estas son las cosas que vas a hacer, las voy a leer, cada una, no tienes que hacerlas todas el mismo día, hay como tres que sí deben hacerse todos los días pero no se demoran nada y el resto tú eliges cuáles haces, o si solo te quieres quedar con la que se hace un día pero no debe ser todo el tiempo, debes elegir al menos dos, por eso las enumeré, como para que tú elijas...”

(Se lee listado de ejercicios de activación conductual entre los que se encuentran: desperezarse en la mañana, tomar un vaso de agua al levantarse para despertar metabolismo, buscar lo bueno del día, ejercicios de respiración, ejercicios cardiovasculares, ejercicios de grounding, momentos de relajación, y se hace énfasis en la nutrición de consultante, etc...)

T: “Todos los días vas a aumentar la porción de comida que ingieres, en proporciones pequeñas, si te serviste una cucharada de arroz, súbela a dos, que sepas que es un poco más que el día anterior... Si te parece que cada día es muy seguido puede hacerlo cada dos, tú sabes cómo funciona tu metabolismo... igual, necesito que pidas cita con un nutricionista, ¿ok? Porque a lo mejor la quimio, el cambio de metabolismo... a lo mejor pasó algo que te tiene apete”

C: “Es que la idea es bajar como veinte kilos de peso”

T: “Alicia pero si no comes es la peor forma de bajar de peso porque apenas ingieras algo el cuerpo lo metaboliza como: ‘no es UN pan, son TRES panes porque estoy en modo emergencia’ ¿sí? Y por eso las dietas... ¿has conocido a alguien que haga una dieta y de repente engorda el doble?”

C: “Sí”

T: “Pasa demasiado, la idea no es privarte de cosas, es que sepas comer”

C: “Bueno...”

T: “Recuerda agregar proteínas a tus comidas del día”

(Se termina de leer ejercicios)

T: “¿Qué opinas?”

C: “Que es trabajo”

T: “No es tan complicado jajaja para permitirte sentir cosas diferentes”

C: “Bueno... hoy tengo tanto sueño que digo ‘¡Dios mío!’ hoy es el día del cansancio y del sueño”

T: “¿Fue por la pasta o la madrugada?”

C: “Por la madrugada, porque igual la pasta de dormir no me está funcionando, yo me la tomo y duro una hora, hora y media contando ovejas... y me la tomo media hora antes de acostarme”

T: “¿Y piensas todo el tiempo que debe hacerte efecto?”

C: “No, yo me pongo a hacer otras cosas mientras... No sé, lavar la loza, tender la ropa, ver televisión”

T: “¿Estas activa?”

C: “Trato, tengo que hacerlo, así no quiera, porque mi esposito no me va a decir: ‘venga hoy le lavo la ropa, le lavo la loza, venga yo le doblo la ropa’ así de... a mi me toca levantarme a cocinar así lo deteste”

T: “¿Y a ti no te parece que eso lo hace una mujer verraca?”

C: “¿Qué?”

T: “Eso que haces tú...”

C: “Es que hacerlo, con esa actitud de: ‘¡Uy me cuesta tanto! me cuesta tanto, Dios mío’ pero lo voy a hacer para no dejar morir de hambre a mis hijas”

T: “Exacto, lo haces por el bien mayor, alimentar a tus hijas...”

C: “Pero mira que eso nadie lo ve ni lo valora, o sea... ‘eso lo tiene que hacer usted’ y ya o sea... ‘dura cuando salga y trabaje, dura cuando vaya y enfrente sus miedos allá en la empresa y bueno...’”

T: “Lo ves tú”

C: “Eso lo dice mi esposo”

T: “¿Tú valoras y ves lo que haces a pesar de que no quieras hacerlo?”

C: “Sí”

T: “Lo haces por el bien mayor, tus hijas”

C: “Ahora también le oro a mi mamita todas las noches”

T: “¡Ah ok!”

C: “Le leo la biblia todas las noches”

T: “¿Y eso a qué se debe?”

C: “A que de alguna manera... no sé”

T: “A que de alguna manera ¿qué?”

C: “A que de alguna manera necesito compartir con ella... eh...”

T: “Pero sabias eso antes ¿qué cambió?”

C: “Claro, lo que pasa es que antes estaba tan cansada y tan dormida, tan cansada y tan dormida...y la idea no es ir a llorar encima de mi mamá... o sea, yo sé que ella escucha y pienso que ella entiende... así no hable, así no vea muy bien, así no me reconozca entonces yo digo: ‘no, tengo que acercarme a darle palabras de ánimo’ o sea no sé ella qué esté pensando ni qué esté sintiendo ahí postrada en esa cama pero tengo que darle palabras de ánimo, algo que la levante... algo que la tranquilice y... entonces me pongo en el lugar de ella... y pienso cuando yo estuve

hospitalizada que es tan horrible, tan horrible y terrible, desastroso ¡Dios mío! Entonces yo digo: ‘no, cuando yo estuve hospitalizada yo quisiera que mi mamá estuviera conmigo todo el tiempo, que me cogiera la mano, me consintiera, me acariciara’ y eso es lo que trato de hacer con ella y pues estoy tratando de hacerlo”

T: “No es que lo tratas, ya lo haces”

C: “Sí”

T: “¿Cómo te sientes?”

C: “Bien, aunque quisiera hacerlo más”

T: “¿Más qué? ¿Más seguido o más cosas?”

C: “Más tiempo... más tiempo y más seguido...”

T: “Ok”

C: “Creo que no estoy preparada ni para que ella se muera ni para que yo me muera y entonces, no sé, ya lleva tres días con el azúcar altísimo entonces...eh... bueno, ahí le mandaron unas cosas y si no funciona toca hospitalizarla... y yo dije: ‘no, no Dios mío, no, otra hospitalización no, a mi mamá no le va bien en las hospitalizaciones’”

T: “¿Por qué lo dices?”

C: “Porque siempre se infecta, de cualquier cosa, entonces va por el azúcar alta y termina con infección renal entonces... termina hospitalizada dos, tres meses y terrible... terrible, así que no quiero, Dios no permita que mi mamá deba hospitalizarse otra vez”

T: “¿Y cuándo te dan el resultado de eso?”

C: “Nos dieron una semana, para darle unas pastas, tomarle la glucometría”

T: “¿Y cómo va?”

C: “Darle más agua... pues todavía la tiene alta pero ya ha bajado”

T: “Ok...”

C: “Ahí vamos... espero que... ya como tres días, cuatro días hoy, espero que siga bajando”

T: “Por el trabajo tuyo y de tu hermana... a fin de cuentas ¿tú observas este cambio en ti?”

C: “¿Que si observo el cambio en mi?...Claro, la semana pasada además me cogiste en un día terrible”

T: “¿A qué se deben esos picos? Porque tú conoces qué te pasa y yo sé que a lo mejor dices ‘no me está funcionando la pasta’ eso es algo que muchas personas sienten, debes darle tiempo, pero

la pasta no es 100% responsable de... ¿qué pasó y qué cambió? Algo hiciste para haberte permitido tener dos días donde disfrutaste tanto..."

C: "No sé"

T: "No sé no se vale"

C: "Mira yo a veces me pongo a pensar: 'pero ¿por qué estoy llorando tanto? Dios mío' o sea... las deudas económicas siempre están ahí, las mismas... entonces no es eso"

T: "¡No! ¿Qué hiciste tú diferente para llegar hoy como llegas?, con sueño pero con mejor ánimo y haberte permitido tener dos días de disfrute la semana pasada..."

C: "No sé, un lavado de cerebro porque necesito estar con mis hijas"

T: "¿Y qué ha cambiado de tu lavado de cerebro? Porque no creo que te lo sigas lavando igual"

C: "Respirar, tranquilizarme y decirme que sí puedo"

T: "¿Te está sirviendo respirar?"

C: "Sí puedo y debo hacerlo... nadie lo va a hacer por mí"

T: "Esas cosas que debes hacer ¿las quieres hacer?"

C: "Muchas veces no quiero hacer nada"

T: "¿Y qué hace que las hagas?"

C: "Mi esposo no va a lavar por mí, ni va a lavar la ropa por mí ni la va a guardar..."

T: "Antes te echabas a dormir dos horas y luego te levantabas y continuabas con tus actividades... no sé si es una cuestión de diferenciar debo, tengo y quiero... entre el 'tengo que cocinar' y 'quiero que mis hijas se alimenten'"

C: "Sabes que estar así me ha puesto a pensar en todo lo que pasa en mi casa y en todos los que vivimos en casa de mi mamá"

T: "¿Por ejemplo...?"

C: "Me pongo a ver a mis sobrinos, por ejemplo, que la mamá se fue y los abandonó, que están solos con mi hermano y mi hermano trabaja todo el día, así de que sus hijos están solos todo el tiempo y eso me partió el alma"

T: "¿Qué te pone a pensar?"

C: "No, o sea, prácticamente huérfanos... ¿quién está pendiente de ellos? ¿con quién juegan? Están aburridos... todo el día encerrados... eso me motivó a sacarlos al parque, dije: 'no pueden estar aquí encerrados todo el día, todos los días... voy a llevarlos un ratito al parque' "

T: "¿Y cómo se sintió eso?"

C: “Muy bien, eran los niños más felices del mundo, la pasaron muy rico, se divirtieron muchísimo, mejor dicho.... Eran las tres y media y no se querían ir, y yo no tenía como ir a darles comida o así... a duras penas una gaseosa y un roscón y ya... pero ellas estaban tan felices que yo creo que ni hambre tenían.... Bien, entonces pues claro, de verlos a ellos tan felices, yo me sentía muy bien entonces yo dije: ‘¡Ay Dios mío! Al menos tuvieron un día por fuera de la casa’ y bueno... se divirtieron como locos”

T: “¿Qué te dijeron ellos?”

C: “No pues: ‘¿cuándo volvemos? ¿cuándo volvemos? ¿cuándo volvemos?’ y yo quedé de llevarlos esta semana otra vez al parque y bien... esta semana mi hermana se inventó otro paseo por ahí al parque a caminar, una caminata a no sé a dónde y que, que para que fuéramos con todos los niños y yo le dije que bueno que sí, que listo.”

T: “¿Qué sorpresa que dijiste que sí!”

C: “Pues porque estoy haciendo... mi máximo esfuerzo para salir, para distraerme, para hacer otras cosas... diferentes... o sea, mi esposo me dice: ‘ve y visitas a una amiga, ve y le haces todo el día, ve y no sé qué’ él me dice eso pero él no me dice: ‘tranquila que yo cocino, que yo le doy a las niñas’”

T: “¿Y si se lo dices tú?”

C: “¿Qué?”

T: “Que te haga relevo”

C: “... no lo va a hacer, él cocina los fines de semana, y ya, él se limita a cocinar sábado y domingo”

T: “Pero ¿se lo has pedido? Cuando él te dice ‘vaya y visite a una amiga’ tú no le dices ‘bien, pero, podrías entonces cocinar tú?’”

C: “Jajaja...ya lo intenté... así: ‘bueno amorcito, sabes que te vas a quedar con las niñas, entonces vas a cocinar’ – ‘ay no, deja todo hecho’”

T: “¿Y tú que le dices? ¿Cortas la comunicación hasta ahí y no sales y te dedicas a hacer lo que haces?”

C: “... Pues, si no salgo, empezando que ¿sabes qué? como que no tengo ánimo para ir a visitar a mis amigas.”

T: “Ya estás teniendo ánimo para salir a la caminata, llevar a tus sobrinos al parque, bañarte con tus hijas... has nombrado cosas.”

C: “Bueno...”

T: “¿Muy grave si le dices que cocine él? Así el te diga que cocines tú, haces tu visita y ¿que él resuelva de verdad?”

C: “... Si te dijera que a veces me vuelvo a estresar por la plata...”

T: “Te lo creo”

C: “O sea, como en estos momentos... porque el tiempo pasa... y el carro que vieron para *uber* ha tenido todos los problemas del mundo entonces nada que se lo entregan, nada que se lo entregan... y pues qué, y yo ahí, nada...”

T: “Me llama la atención que cuando se rescatan cosas chéveres que logras hacer, tú de una empiezas a decirme ‘Sí, pero... pero... pero... pero...’ ¿te pasa?”

C: “Jajaja porque a mí no me parecen tan, tan notorias las cosas que hago.”

T: “O sea, entonces, a ti no te parece que sintiéndote como te sientes tú ¿es un gran logro sacar sus sobrinos al parque? Les alegraste el día, hiciste una buena acción por alguien, te sentiste bien tú, en una situación en la que no quieres hacer un montón de vainas... tú misma dices que no tienes energía, que no quieres, que no haces pero tienes culpa, vives en esa dualidad y en ese conflicto, pero de vez en cuando sales de eso y conquistas cosas, ¿cómo así entonces que no es importante?”

C: “... Bueno...”

T: “Además, si no celebras tus logros pequeños imposible llegar a los grandes, pero tienes la mente demasiado adelantada, quieres sentirte bien ya, a pesar de que por otro lado te permites cada vez más conocer de nuevo qué es sentirse bien, cuando sales y te das permiso de hacer cosas y de pasarla bien, eso es sentirse bien, y no es ‘ya seme quitó todo, ya me siento dichosa, feliz, soy la mujer maravilla’ es que a pesar de todo, puedas sentirte bien”

C: “... ¿tú crees que la droga va a funcionar?”

T: “No sé, yo no soy psiquiatra... lo que sí sé, es que cada vez que hablemos de un logro tuyo acá, no voy a permitir más que me contestes con un ‘pero’, celébralo, así sea para decir ‘ok, chévere’ no lo opaques.”

C: “... Bueno...”

T: “¿Bueno qué?”

C: “Lo de los ‘peros’...”

T: “Puedes hablar de tus ‘peros’ lo que no vale es opacar tus logros, eso no te deja ver las cosas buenas que logras hacer y sí haces, por eso una de las asignaciones es encontrar la cosa buena del día, así sean los zapatos, cualquier cosa... pero aprender a darte ese calorcito tú... ¿qué opinas?”

C: “... Bueno, lo intentaré”

T: “‘Lo intentaré’ no, yo sé que eres capaz de hacerlo”

C: “Pero es que yo digo yo sí veo las cosas lindas que me pasan, pero no las veo con entusiasmo o con esa felicidad porque...”

T: “Es que el entusiasmo no es hacer fiesta por el chocolate, pero es ser capaz de decir: ‘de mi día, a pesar de todo, tuve una cosa buena que fue un chocolate’ reconocerlo, verlo, te permitirá entonces celebrarlo”

C: “Porque es lo que yo por ejemplo hago con mi mamá, y cuando voy donde ella por la noche digo ‘gracias Dios mío y gracias mamita porque estas aquí, porque puedo sentir tus manos y porque te puedo dar un beso, porque te puedo decir que te amo, porque sé que me escuchas mamita...’ o sea, cosas por el estilo... y que son grandísimas para mí, o sea... yo me pongo a ver cómo sería de diferente la cosa si mi mamá estuviera hospitalizada y sería terrible, así de que para mí tenerla en la casa es lo máximo, no quiero nunca más... o sea no sé si por mi trauma con los hospitales, pero no quiero que ella vuelva a estar en un hospital”

T: “Pero eso no lo controlas tú”

C: “Al final eso para mí es la maravilla, tal vez no lo expreso con la felicidad que debiera”

T: “La felicidad no es que es una cosa que se ‘deba’ es una cosa que se siente, no nada más que se lo digas a tu mamá o a Dios, sino a ti también por eso es reconocerlo y si empiezas a encontrar más de una todos los días, será más fácil encontrar más...”

C: “Yo creo que he ido recuperando cosas, anoche... anoche le leí el cuento a las niñas, de acostarse, el cuento antes siempre lo hacía y yo, pero como dejé de hacerlo ahora lo hacía mi esposo, entonces anoche le dije a las niñas: ‘bueno vamos a acostarnos ya y les leo un cuento’ y mejor dicho, fueron las niñas más felices del mundo, saltaron, brincaron, gritaron ‘¡qué emoción! Sí mamita’, eso se metieron a la cama de una y ‘venga mamita, leamos el cuento’... y les leí el cuento y bonito y ya, ellas felices, porque pues eran cosas que yo hacía antes, lo que te decía que yo las despertaba jugando y cosas por el estilo, que nunca he vuelto a hacer pues...”

T: “Puedes cambiar el ‘más nunca lo volví a hacer’ a ‘ya lo estoy volviendo a hacer’, poco a poco y no todo a la vez... el ‘ya nunca más lo hice’ ¿aplica?”

C: “Jajaja”

T: “¿Por qué te ríes?”

C: “Porque no es fácil cambiar de un momento a otro”

T: “Recuerda que las palabras tienen poder, ya haces cosas que pueden cambiar la palabra, date permiso. Yo podré pararme en las pestañas acá, pero también debes permitirte hacer cosas tú, a tu modo y a tu ritmo”

C: “Bueno...”

T: “Cada vez que celebremos algo tuyo acá, no quiero volver a escuchar el lamento de ‘pero las deudas...’ no, eso pasará en otro momento, pero lo haces instantáneo, ¿te has dado cuenta?”

C: “No”

T: “A lo mejor no te permites celebrar cosas porque te agobias pensando en tanta cosa que aún no funciona. Quiero que te vayas de acá hoy con esa reflexión, ¿estás de acuerdo? ¿o es una observación descabellada?”

C: “No, está buenísimo, pero no es fácil... no es fácil mirar... lo que pasa es que yo como soy tan negativa”

T: “¡Alicia!”

C: “Jajaja... no veo esas cosas bonitas, ni grandes”

T: “Te las repetiré para que sepas que están ahí... siento que de una vez enumeras todo lo malo que te pasa, que entiendo que están latentes porque son problemas reales, no te permite ver la luz que lo otro otorga”

C: “No quiero llorar jajaja...”

T: “¿Tienes ganas?”

C: “Sí...”

T: “¿Qué se mueve en ti?”

C: “Porque nada es completo, porque sin plata no se puede hacer nada”

T: “Sí puedes, sacaste a tus sobrinos al parque, lees cuentos a tus hijas...”

C: “Sabes, están en la edad en la que deberían hacer muchas cosas, muchas cosas, para disfrutarlas ahorita, no es lo mismo que yo las lleve al zoológico ahorita a cuando tengan quince”

T: “No sabes eso, estás opacando de nuevo”

C: “No es igual, no es igual que yo las lleve ahorita a *Mundo Aventura*”

T: “Te estás yendo otra vez sufriendo por el futuro que aún no llega”

C: “Es lo mismo, mis hijas hoy se merecen muchas cosas, todo... si yo tuviera plata las llevaría a montar a caballo, las llevaría a piscina más seguido, las llevaría a muchas cosas”

T: “Sí, pero las llevas al parque, las llevas a patinar, les lees cuentos, acomodándose a lo que hay, no opagues lo de hoy con eso, porque ellas están felices con lo que haces ¿te gustaría darles más? sí, creo que cualquier papá puede decirte algo similar... pero lo que haces hoy las llena de dicha, gracias a tus logros y tus esfuerzos, pero no disfrutas tu momento pensando en que qué pasaría, qué pasará, lo hiciste dos veces en estos últimos minutos”

C: “¡Ay Dios mío! Siempre hay un pero.”

T: “A pesar de eso, concéntrate también en lo bueno, si solo miras los ‘peros’ eso que tanto pides y que tanto suplicas no lo ves en los pequeños momentos en los que aparecen”

C: “Creo que llevo cuarenta años siento así... jajaja”

T: “Al menos son cuarenta y no toda la vida”

C: “Porque aprender a ver las cosas bonitas, a ver el vaso medio lleno y no medio vacío toma tiempo”

T: “Toma tiempo, y todos tenemos derecho a que la brújula falle de vez en cuando.”

Sesión 17

01 de Agosto de 2017

T: “Hola Alicia ¿Cómo estás? ¿Cómo llegas?”

C: “Siento que algo no está bien”

T: “¿Qué sientes que no está bien?”

C: “O sea, muy dentro de mi siento que estoy nerviosa. Por nada, es por lo que te digo... no hay motivo, pero me siento nerviosa y ayer después del almuerzo me cogió un dolor terrible acá en la boca del estómago... y yo, o sea, por instinto empecé a sobarme pero después caí en cuenta y dije: ‘no, es el mismo dolor que tenía cuando me fui de urgencias ¡Dios mío, no!’ y entonces ahí sí me entraron los nervios de verdad y yo: ‘¡Dios mío! Por favor no, no, no’ y no, es que es un dolor muy fuerte, me tomé un Esomeprazol a ver si me pasaba, pero no me pasó. Mi hermana que: ‘Vamos al centro comercial, que vamos que se distrae, que vamos que comemos’ entonces salí con ella pero... pero no... y entonces tenía como ganas de ir al baño y yo dije ‘¡Ay, Dios mío! Voy al baño’ O sea tenía muchas ganas de ir al baño pero resulta que salió fue un poquito de

chichí no más y eso me calmó el dolor... entonces yo dije: ‘No puede ser’ jajajaja ‘No puede ser’ entonces yo le conté a ella y se quedó mirándome como loca ‘¡Dios mío! ¿Cómo así? Eso tan extraño, o sea ¿Qué tiene que ver el *chichí* con la boca del estómago? Así como para que usted se le pase’ y yo: ‘*Hmm* no sé’ entonces después me puse a pensar si era un dolor de aquellos que sabemos... de la cabeza ‘¡Uy *juemadre!* ¿Será que sí? ¿Será?’ porque anoche comí poquito”

T: “Poquito es ¿Cuánto?”

C: “Poquito, o sea, poquito en la realidad... un trisito de carne ahí una cosa de dos bocaditos , con media papa y dos cucharadas de arroz (*Alicia muestra con sus manos dimensiones de las porciones a medida que las nombra*) pero me sentí como si me fuera a explotar... ¡Uy no, no! O sea eso me cayó terrible. Entonces, estoy así como: me da hambre y como y me siento terrible, terrible, terrible... y siento como unas ganas de vomitar, como que estoy en esa llenura horrible”

T: “¿Te sientes muy llena?”

C: “¡Uy no, no!... Horrible, y después de almorzar te digo, me empieza como a dar las ganas de vomitar”

T: “¿Y eso lo consultaste con el médico de tu familia?”

C: “¡Ah no! Sí estuve a punto de llamarlo anoche porque estaba loca con el dolor de... de... pero no, finalmente dije: ‘No, no lo voy a molestar porque es que todo el tiempo lo estamos por todo’ entonces dije: ‘No, voy a esperar a ver si se me pasa solo’

T: “¿Y sí te ha pasado solo? ¿Sigue con la misma intensidad?”

C: “No, al menos le doy gracias a Dios porque pude dormir bien entonces, el dolor no me despertó, ni la pesadez porque yo dije: ‘Si uno se acuesta así que se siente horrible y no puede dormir’ pero no... dormí bien, afortunadamente.... Igual tengo sueño jajaja”

T: “Jajaja ok”

C: “Jajajaja”

T: “O sea te lo pregunto porque a mí sí me gustaría una segunda opinión, respecto a la nueva receta ¿sabes? Pero yo he estado preguntando aparte, a ver si alguien te da una cita a bajo costo... todavía no he conseguido pero estoy en esa tarea, porque tú tienes de nuevo la cita en... ¿octubre?”

C: “¡Sí! De aquí a allá... *Hmm...* ¡Dios mío!”

T: “Me parece muy lejos ¿y sigues teniendo la misma sensación de que el medicamento te frena a sentir cosas?”

C: “... claro, es lo que te digo, yo sé que es el medicamento que me tiene así ... o sea, ni me deja ir a lo ‘Uuhh qué felicidad’ ni me deja ir a la tristeza absoluta de estar llorando todo el día”

T: “Por ahí al menos es una ganancia”

C: “Estoy como ahí... en la mitad... pero entonces o sea, yo me siento como ahí, ahí normalita, pero cuando pienso que finalmente es el medicamento ¡Ay!.. me siento tan mal”

T: “¿Por?”

C: “O sea, digo: ‘No soy yo’, es el medicamento y entonces ahí se me empieza mi dilema”

T: “¿Cuál dilema?”

C: “El de sentirme mal, el de no querer tomar la pastas, ¿Por qué todo con medicamento?.. no sé... yo quisiera dejar el medicamento ya ¡Dios mío! pero sé que no, sé que no... no debo... pero también me molesta el hecho de que ningún psiquiatra se pone de acuerdo, de que no me dan con el chiste, no me dan con el que es, en la dosis que es y digo yo: ‘Para llegar a eso... hay que hacer muchos ensayos y mientras tanto yo soy la pagana del templo’

T: “Sí, por eso me gustaría que la segunda opinión fuera en consulta en privada, toca buscar”

(Se saca la asignación de Alicia)

T: “Leyendo esto:... ‘Todavía no encuentro ese oficio, ese empleo, ese trabajo que me guste tanto como para decir que lo quiero hacer y estoy dispuesta a todo por hacerlo’”

C: “Jajaja... ‘Estoy dispuesta a todo por hacerlo que me guste tanto como para decir que lo quiero hacer’... Claro, o sea, si yo... o sea, yo me remonto a la época en la que me gradué de bachiller, yo no tenía ni idea que hacer de mi vida, pa’ dónde coger, ¿qué estudio?, ¿qué hago?... o sea yo sabía que me encantaba hacer planos en la, en la, en el colegio...”

T: “¿Planos?”

C: “Planos como arquitecto, arquitectura, me gustaba el dibujo técnico... me gustaba hacer *palabra ininteligible(?)* y yo dije: ‘voy a estudiar arquitectura’”

T: “Y pasa lo que pasa de la veterinaria...”

C: “Sí, de la veterinaria... eh... y no mi papá me obligó a estudiar inglés allá en el colegio colombo, allá en la 19 con 4ta y yo: ‘*Juemadre*’ y como me obligó pues me tocó porque me dijo que yo necesitaba el inglés y yo dije: ‘Bueno, voy a estudiar’ y ya, y yo duré como 7 meses allá, en el colombo... y pues, igual en la... con la veterinaria pero, que yo dijera: ‘Amo algo de lo que

estoy haciendo' No... o me gusta, o quiero o... mejor dicho, no... y no, en este momento estoy igual... no tengo ni... si yo dijera '*Uish*, voy a hacerme un curso de... yo no se, de porcelanas... eso es lo mejor existe, yo... me lo voy a hacer' pues lo haría... lo haría, me conseguiría cómo hacerlo y lo haría todo por distraerme, por conseguir plata, por... hacer lo que amo, pero no tengo ni idea de ese pedacito... o sea en este momento no. Mi esposo me dice que yo tengo muchos talentos... mis hermanas me dicen, porque ellas me han visto, lo que te digo, trabajando la bisutería, que el moñito, que el collar, que el no sé qué, que tan bonito, que blah, blah, blah

T: "Y tú lo habías empezado a hacer ¿No? Con lo de la..."

C: "Sí, claro... pero es que es como todo, porque yo alma de vendedora no tengo, yo lo hacia y empecé haciéndolo para mis hijas entonces '¡Ay! Que el collarcito así, así para mis hijas' entonces mis hermanas que: 'Para Pepita, que para Sutanita, que no sé qué, que me haga uno' y yo dije: "Uh bueno le hago a usted, le hago a usted, listo, listo...para el regalo de Pepita, para el regalo de Sutanita"

T: "Ajá"

C: "Y lo típico, entonces a los conocidos, a los de la comunidad de la iglesia, al vecino, a las amigas, a la familia y... y se acabó el rollo, y ya..."

T: "¿Por qué se acaba?"

C: "No... yo te conté un día que el reguero de cintas y pepas por todo lado"

T: "Sí recuerdo"

C: "Un día dije '¡Uy, no! ¿Qué es este desastre?' horrible, recojamos, ordenemos, guardemos y chao..."

T: "Se acabó...y ¿Lo tienes guardado todavía?"

C: "¡Tengo mucho guardado todavía! No, y lo saco y me enamoro '¡Ay! Tan lindas estas piedras, qué lindos esos lazos, ¡Ay, tan bonito! no sé qué' pero en la realidad, en este momento no tengo como esa creatividad de que, ¡Uy sí! Hacer algo así, hacer algo asá, no me sale"

T: "Y ¿por qué no comienzas por lo que sí sabes hacer?"

C: "¿Por lo que hago siempre?"

T: "Sí"

C: "Porque siempre lo hago...¿Sabes que eso me pasaba cuando lo estaba haciendo? Un día me hice una manilla de cristal Swarovski, preciosa, preciosa, era una cosa así gorda, hermosa, en dorado y un rojo como vinotinto precioso, mi profesora me decía: '¡Uy! Eso usted tiene que

venderlo por ochenta, noventa mil pesos’ menos mal... ‘¡Uy no! ¿Quién me va a dar toda esa plata por eso?’ o sea, mira ofrecí por mucho tiempo y todo el mundo ‘¡Ay! Hermosa, divina, bellísima, se la ponían, se enamoraban, no pero muy costoso’ el diciembre pasado, después como de 3 años... me la vino a comprar mi cuñada en sesenta mil pesos”

T: “Pero sí se vendió”

C: “Sí pero pues, después de tres años jajaja”

T: “Pero entonces ¿Por qué no lo sacas otra vez?”

C: “Y entonces, ahí está el tema... ¡Ah! Y cuando estaba haciendo esas cosas, mientras que yo me ideaba algo y decía: ‘Listo, voy a hacer esto así, así, así’ mejor dicho, yo no dormía, no cocinaba, no me bañaba, no nada, yo era mejor dicho... día y noche, día y noche y dele y dele y dele y dele, y cuando hacía la primera como que se me acababa esa pasión y ya hacer una segunda igual, qué manera hacer una segunda igual, no”

T: “Te lo planteo porque tú dices que no encuentras ese oficio que te guste y hacer todo lo posible para hacerlo... cuando sí has encontrado cosas”

C: “Sí pero en este momento lo que te digo... eso no me llena, o sea...”

T: “No tienes que sacarlo todo, por eso te invito a que lo pruebes...”

C: “¿Tú me los compras todos? Jajajaja”

T: “Jajaja te invito a que pruebes de nuevo...”

C: “Cada vez que hay fechas especiales yo lo hago, el día de la madre, que Navidad, que el día del amor y la amistad, y entonces yo saco todo, todo lo que tengo no se qué y ‘Mándeme a hacer para Pepito, pa’ Sutanito, que mire, que blah, blah, blah’ y ¡Sí! y o sea he vendido muchas de las cosas que tengo ahí y bien, pero pues ya, yo solo la saco para cosas especiales”

T: “Ok, uno: para que veas que si has descubierto talentos y de paso los reconoces, sentir cosas diferentes, buscar ideas en portales de internet por ejemplo, cosas de ese tipo, explorando dónde te sientes más cómoda... ¿Cómo le va a Luis?”

C: “Hay días que bien y hay días que más o menos”

T: “¿Y tú? Con lo de recibirlo a él”

C: “Bah... jajaja... ¡Ay no! Déjame reír... jajaja imagínate que nada más la primera noche yo como, o sea, yo te conté que yo dije para mi...”

T: “Sí, que ibas a consentirlo, que...”

C: “Jajaja y me dio tanta piedra porque después de terminar el reguero de la loza y de toda la cocina y llega a él, otra vez ponga a calentar, otra vez ponga a hacer ¡Ay qué mamera! pero me acordé y dije ‘¡Uy! Nada, no voy a decir nada y lo voy a hacer’”

T: “¿De qué te acordaste?”

C: “Pues de lo que había dicho, que esta vez lo voy a hacer, no voy a decir nada blah, blah, blah y fui y lo atendí... no, o sea yo pienso que...he hecho un gran esfuerzo en la realidad porque siempre pasa lo mismo, cuando yo ya termino de arreglar la cocina, llega él...”

T: “¿Por qué no te adelantas a eso?”

C: “No tenemos microondas... ¡No! Entonces por ejemplo... es que es una mamera, porque si es carne asada tiene que ser carne asada del momento eso ya recalentado pues ya no, entonces cosas así”

T: “Claro”

C: “¡Qué mamera!... y siempre pasa lo mismo, por lo menos si hay pollo a la plancha...”

T: “Ok...”

C: “Pero yo he hecho mi mejor esfuerzo”

T: “¿No te has quedado dormida...?”

C: “No, le digo: ‘Hola amorcito ¿Cómo te fue?’ y me siento ahí a acompañarlo a comer, porque a veces a esa hora del día yo estoy dormida, o sea él esta llegando entre diez y once de la noche más o menos... entonces, claro lo que yo te decía, yo siempre quiero más... entonces, es muy terrible porque yo como que no le quiero decir pero entre... ‘Luis trabaja más, párese más temprano, salga a trabajar a las 4 de la mañana...’ y para mi, para mi yo digo ‘Trabaje de cuatro a doce, o de cuatro a once que debe ser una hora bien’

T: “¿De la mañana?”

C: “Sí, ‘Venga duerma y por ahí salga a las cuatro de la tarde otra vez y por ahí hasta las diez, once de la noche’ para mi... entonces, yo no le he dicho ¿No? pero jajaja ‘¡Ay oiga pellízquese! Mire que tenemos tantas deudas, mire que no sé qué’... y en el colegio de las niñas no hacen más que mandarnos... llevamos más de cinco años en el colegio y nunca lo habían hecho”

T: “¿Qué?”

C: “Mira nos han mandando en menos de un mes, tres comunicados de que nos van a reportar a DataCrédito, que van a no sé qué, que van a pasar a cuenta jurídica, que *baj*... entonces eso me tiene pegada al techo”

T: “Ok, pero aquí pones también que es un milagro que has encontrado es que: ‘Aunque mi esposo siempre se negó a ser conductor ahora lo ha visto como una nueva posibilidad, lo haya aceptado y en ocasiones lo disfruta’”

C: “Um... a él le encanta porque él tiene una charla muy amena”

T: “Ajá”

C: “Entonces encontrar pasajeros que hablan... por ejemplo: él, el otro día llegó feliz del trabajo y me decía que había llevado a un señor muy culto, muy culto ‘desde el Titán a la 170 entonces fue un camino largo y hablamos tan rico Alicia, tan rico’ entonces conoce mucha gente, habla de muchas cosas, habla de todo un poquito entonces finalmente trabajando se distrae, le gusta... eh... como en *uber* uno califica al conductor por todo, entonces recibe muy buenos comentarios, que ‘charla muy amena’ entonces eso a uno lo motiva como que ‘excelente conductor’ todo eso, entonces yo digo ‘¡Ay sí! Amorcito te felicito, mañana vas a ser mejor’ jajaja yo trato de decirle las cosas, viéndolo por el lado positivo, con el comentario positivo pero lo disimulo ‘Oiga, o sea está bien pero lo puede hacer mejor’ jajaja entonces nada, yo he tratado, es lo que te digo y nos sentamos a hablar y ‘¿Cómo te fue? ¿Qué pasó hoy?’ entonces él me cuenta sus cosas: ‘Que el pasajero Pepito que de aquí hasta allá, blah, blah’”

T: “La relación pasó de no mirarte ni tocarte, a por lo menos ya sentarse en la noche a conversar”

C: “Sí claro, la cosa ha cambiado y lo hemos hablado, porque nosotros decimos... o sea el otro día lo llamé jajaja y le dije: ‘Amorcito, te deseo’ jajaja”

T: “¡Ok!”

C: “Jajaja entonces él me decía: ‘¡Ay no puede ser! Amorcito, vas a salvar nuestra relación’ jajaja no pero, es lo que te digo, cuando uno entra a la menopausia no dan ganas, cero... cero... entonces es muy difícil jajaja pero no he tratado, he tratado y lo que pasa que también él llega muy cansado y yo a esa hora también estoy muy cansada, yo he tomado las veinte pepas para dormir, ya estoy... mejor dicho...”

T: “Sí”

C: “Es muy difícil, pero sí, sí, sí lo hemos intentado y entonces yo le digo: ‘¡Oye, qué cosas! a ti todos los días llegas con no sé cuántas estrellas por una charla amena... eso es lo que nos falta, una charla amena porque tú tienes charlas amenas con todo el mundo pero *hmm* a mí ni me hablas...’ y me dice: ‘Pero que tú no haces más sino quejarte entonces cómo voy a tener una charla amena contigo’ entonces yo dije: ‘Bueno, dejémoslo así, hasta mañana’ jajaja”

T: “Pero lo has intentado y logrado”

C: “Sí claro, yo de verdad estoy haciendo un gran esfuerzo, yo creo que con todo el mundo por ejemplo, el rezarle a mi mamá todas las noches y a veces estoy tan dormida, tan dormida pero ¡Ay Dios mío! Yo me pongo... o sea, yo siempre trato de ponerme en los zapatos de la otra persona”

T: “Sí”

C: “Entonces yo pienso: ‘si yo estuviera en los zapatos de mi mama, o sea si yo fuera la que estuviera en esa posición de mi mamá, tener que estar postrada ahí en una cama, yo no quisiera que mi mamá no se despegara de mi ni un minuto, por favor no me deje mamita’ más que mis hermanas, más que... mi esposo... ‘Mamá no me deje sola’

T: “Claro”

C: “La idea es que yo trate de estar más tiempo con ella y compartir con ella lo que más pueda”

T: “Y ¿Qué ha cambiado que lo has logrado? Porque antes también tenías la misma motivación y... te sentías tan cansada que no lo intentabas”

C: “No... o sea, yo te digo que es por la droga, porque ya no tengo ni la ansiedad, ni esos nervios, ni esa cosa tan horrible que era, que no me hallo ni aquí, ni allá, ni en ningún lado, ni afuera, ni adentro, o sea... eso, se me quitó; lo cansada y lo del sueño sigo igual: cansada y con sueño pero pues... yo digo: ‘Llevo 12 años quejándome de lo mismo’ y ¿Sabes qué es lo más tenaz? O sea... que los médicos son muy frescos: ‘¡Ay sí! Es por la medicación, ¡Ay sí! No, debe ser por la droga, por la enfermedad’ y suerte, eso fue todo, entonces... no... yo digo, pero... ¿No existe una droga psiquiátrica que no me tenga tan dormida? Aparte que eso no lo entiende nadie, mi esposo al menos no lo entiende, ni lo acepta, ni lo mastica, ni nada, o sea... no, no, ‘Usted puede, levántese, ¿Cómo así? ¿Por qué? No se duerma, no se acueste’ Pero bueno... mira estoy tan angustiada que mi hermana me dijo: ‘Oiga ¿Usted necesita urgente plata?’ Y yo le dije: ‘Sí’ y me dice: ‘Es una señora que vive sola, nunca está en el apartamento, no hace desorden de nada... eh... es simplemente para mantener el aseo ¿se le mide?’ entonces yo le dije: ‘¿Para hacer el aseo? ¿Cuánto pagan?’ – ‘Cincuenta’”

T: “¿El día?”

C: (*Alicia asiente*) “Y entonces yo le dije: ‘Ah bueno, pues... si es así, que no me toque ni cocinar ni planchar’”

T: “Ok”

C: “Entonces me dijo: ‘No, ni cocinar, ni planchar’ y yo: ‘Bueno, sí, listo’ y me dijo: ‘No, todos los viernes’- ‘Listo, hágale’... jajaja y voy y le digo a mi esposito y se paró en las pestañas: ‘Alicia, eres una profesional de la Universidad Nacional y? tus aspiraciones es ir a hacer aseo a las casas? No me parece, pero tú haces lo que se te da la gana’”

T: “¿Eso cuando fue?”

C: “Eso fue la semana pasada... eso fue como el jueves de la semana pasada, pero ya me ha salido trabajo cuidando una viejita en un hospital”

T: “Al final ¿Qué pasó? ¿Dijiste que no?”

C: “Claro, me toco decirle a mi hermana que ya no, porque él tiene la razón, yo siempre hago lo que yo quiero porque a mi me parece, es más, yo todos los trabajos que he tenido que no han sido veterinaria él siempre me ha dicho: ‘No, no los haga, no vaya’ o sea lo de cuidar a los enfermos, cuidar los viejitos, él me dice: ‘No, no, Alicia, no’ y yo: ‘Pero necesitamos la plata’ – ‘No, de algún lado va a salir’ y es tenaz... entonces por eso me dice: ‘Como usted hace lo que le da la gana’... me iba a salir otro trabajo cuidado a una señora en un hospital... era como de... como de diez de la mañana a cinco de la tarde, y yo dije ‘¡Uy! Diez de la mañana, me sirve, no me tengo que levantar tan temprano’ jajaja entonces yo dije: ‘Sí, de una ¿Cuánto cobran?’ – ‘cincuenta mil’ y entonces Luis me dijo: ‘¿Estás segura?’ y yo: ‘Sí’ porque era con una amiga de él”

T: “Ok”

C: “Y yo le dije: ‘Sí, estoy segura’ me dijo: ‘Bueno, le voy a decir’ entonces le escribió por *WhatsApp* ‘Que cincuenta mil que tal’ y no... me imagino que le pareció mucho o no sé, no me salió”

T: “¿Qué ha pasado con la escritura?”

C: “ ¿¿Con la escritura?! ¿¿De que?!”

T: “Tú... tú... que escribas tus sentimientos y tus cosas”

C: “¡Ay no! ¡Qué manera! Ahora... también lo he pensado”

T: “¿Qué has pensado?”

C: “Es que no... ¿Sabes qué? Ahora que digo ‘qué pereza’... yo estoy muy preocupada”

T: “¿Por qué?”

C: “Porque ya no sé si la depresión se convirtió en pereza... te lo juro... no”

T: “Ya va...”

C: “No, mira, eso es lo peor que a mi me podría pasar, darme cuenta que mi tema es pereza... ¡No!”

T: “¿Y que harías si te das cuenta que sí?”

C: “¡No!”

T: “¿Qué acciones tomarías si te das cuenta que sí?”

C: “Es que eso es más tenaz que salir de la depresión jajaja... la depresión me la quita la pasta pero la pereza ¿Quién me la quita? Jajaja”

T: “¡Tú!”

C: “¡Por eso!”

T: “¡Precisamente!”

C: “¡No! No confío en mí”

T: “¿Ah no?”

C: “¡No! jajaja no confío en mí... eso es, eso es pedirme mucho jajaja te lo juro”

T: “¿Cuándo empezaste a pensar eso?”

C: “Mira, yo hago lo que hago en el día y últimamente he estado muy activa porque trato de hacer cosas, estoy dormida y estoy cansada”

C: “Sales a la tienda, sales a tomar sol...”

T: “¿Sabes que me tiene asombrada? Los días en los que estuve muy mal la comida me quedaba asquerosa y te lo juro, asquerosa, a mí me daba pecado, o sea mi esposo se la comía y me daba mucho *pecao* con las niñas, que se tuvieron que comer esas cosas hediondas en la realidad pero yo como no comía... o sea yo prácticamente no comía y menos si sabía que estaba hediondo pues yo... ¡fuchi, fuchi! ¿Yo qué me iba a comer eso? Mira que últimamente me ha quedado tan rica la comida, hace como cuatro días para acá, o sea un día hice lentejas y *ugh* no las soporto, pero igual... las probé porque o sea... no me acuerdo, me tocó, deliciosas y yo: ‘Oiga, esto está rico’”

T: “Ujum”

C: “De verdad, de verdad está rico o es que yo tengo mucha hambre y asíme ha pasado estos cuatro días, yo: ‘Oiga, la comida me está quedando muy rica’”

T: “Claro, porque la cocina va con el estado de ánimo”

C: “Entonces yo digo: ‘¡Ay, Dios mío!’ entonces ese día llegó mi hermana y le serví y yo:

‘Véngase a comer un bocadito de lentejas’ – ‘Bueno sí... deliciosas, qué cosa tan rica, tan no sé

qué’ – ‘No, no, no, usted tiene mucha hambre’ me dice: ‘No, están ricas, de verdad están deliciosas’ Entonces bueno... bien por ese lado, o sea trato de hacer las cosas, yo digo que como con más amor, con más dedicación”

T: “Entonces no hay pereza”

C: “Intento dedicarle el tiempo que es... porque hacerlo de mala gana, por terminar rápido, porque detesto esto, quiero salir de la cocina ¡Ay no, no puedo!’ ... entonces estoy tratando bien, no sé por qué ahora no me molesta el desorden... o sea... mis hijas dejan el cuarto y eso que las levanto y ellas tienen que dejar la cama tendida, y tienen que recoger su desorden, pero ya no me molesto”

T: “Porque ¿Sabes qué pasa? Hay ciertos estados de ánimo que hacen que uno se enfoque siempre en lo que no funciona, en lo que está mal... cuando uno empieza a dirigir la atención hacia otras cosas, como los milagros del día, ya al menos te sientas a hablar con tu esposo en la noche, te dedicas a tu mamá, a pesar de tener cierta pereza para hacer ciertas cosas, las haces... aquello que te molestaba, empieza a perder, digamos, valor... es decir, no te preocupas tanto por... no desgastas tanto tu energía en... porque hay cosas más importantes para tu atención, por ejemplo y por eso... o sea, yo quería que habláramos de eso, del oficio, del trabajo, del empleo... como quieras llamarlo, porque ya que estas sintiéndote bien, a pesar de que me gustaría una segunda opinión en lo que tomas... eh... y mas personalizado, no media hora con la EPS... eh... y has aprendido que, a pesar de sentirte como te sientes, puedes salir al parque, disfrutar con tus hijas, con tus sobrinos, con tu esposo... o sea, ya tienes charlas mas amenas con Luis... podría ser momento de ver qué oficio, empleo, dedicación, ocupación, como quieras... por eso te pregunte qué pasó con los brazaletes, qué pasó con escribir... ¿Sí? Para encuentres gusto otra vez en esas cosas u otras, yo sé que te da mamera, pero muchas cosas te han dado mamera y las has logrado y te han salido muy bien”

C: “Mira... tengo que sentarme al correo, tengo que sentarme al Facebook... a responderle a ochenta mil personas, a saludarlas, a blah, blah, como a volver... a volver, a volver porque necesito.... Todos mis compañeros de al universidad pues están ahí pero yo ni siquiera un hola, la verdad... yo...”

T: “Pero porque ¿te escribieron ellos o porque tú quieres retomar contacto?”

C: “No, porque quiero intentarlo por el lado de la veterinaria”

T: “Ah ok”

C: “Quiero intentarlo a ver qué”

T: “Ya no te daría pena escribirles y decirles...”

C: “Yo siempre les he dicho: ‘Oiga, recuérdese que estoy sin empleo y no sé qué, cualquier cosa que sepa le recomiendo y blah, blah, blah’ yo siempre escribo y bien y ya... pero no, o sea es que yo me imagino que mas rápido corren los chismes, las noticias malas que las buenas entonces el cuento es que todo el mundo dirá: ‘No, acuérdate que Alicia está enferma y entonces acuértese que como está enferma necesita mil permisos para ir al *jurgo* de médicos’”

T: “Tú me dijiste que ellos nos sabían muy bien que tú estabas enferma, que por eso, de hecho, te daba miedo verlos”

C: “Algunos... algunos saben”

T: “Ok, pero no todos”

C: “Pero algunos compañeros con los que trabajé y allá trabajando con ellos fue que me dio el *patatús* y trabajando con ellos fue que me quedé hospitalizada y, que ellos me fueron a visitar y que supieron todo el rollo y *uish* hasta ahí me llegó el chiste, al menos con ellos... Saben que veo a ochenta especialistas diferentes y que todo el tiempo estoy en citas medicas, o en exámenes o ‘reclame la droga’ o ‘pida los permisos’ o... estar en este plan es hacer muchísimas vueltas, *tonces* pues nada... pero no, quiero intentarlo por ese lado”

T: “Ok”

C: “O sea, quiero descartarlo, al menos dejar la inquietud de que estoy como dispuesta”

T: “¿Y sería con animales pequeños? Perros, gatos...”

C: “Sí, me toca porque irme... no me puedo ir... me encantaría ¡Uy, me encantaría! Es que de solo pesarlo eso sí me apasiona pero pues nada, eso sería... recuerdo que yo sufría cuando me presentaba a las entrevistas y no pasaba porque era casada o sea... casada y con hijos, ‘suerte, aquí no hay nada qué hacer’ entonces yo sufría por eso y en la iglesia me decían: “Alicia, mira, Dios lo hace todo perfecto, él no se equivoca, que tal tú te vayas para allá y pierdas tu matrimonio, pierdas tus hijas... eh... o sea, te encarretes por allá con cualquier otro tipo y pierdas todo, Alicia, Dios no se equivoca, no es el momento de irte, blah, blah’ entonces me convencía y yo decía: ‘Bueno, está bien’ pero sin embargo, le queda uno ahí la cosa ¡Ush es que yo puedo! yo digo: ‘Yo puedo’ y... eso no pasaría y mi esposo me dice...”

T: “Él te apoya... sí, sí, sí, él te apoya”

C: “‘Vete y nosotros vamos a visitarte cada ocho días vamos a visitarte desde el viernes cuando las niñas salgan del colegio, nos vamos hasta el domingo y estamos contigo cada ocho días’... y yo digo: ‘Pues, bueno, sí’ pero el tema es que uno está en la entrevista y cuando dice que tiene niños pequeños y es casado, *nah...*”

T: “Bueno...”

C: “Jajaja”

T: “Me parece bien que intentes hacerlo con tus amigos primeros”

C: “Sí, voy a intentarlo por ese lado”

T: “Bueno, esa es la tarea que tú te pones esta semana de hacer. Yo no te voy a mandar ninguna, te la pusiste tú”

C: “¡Dios mío! (*finge llanto*) Jajaja”

T: “Jajaja te la pusiste tú”

C: “Jajajaja ¿ves? que por eso digo, me asusta, ‘es pereza, es pereza’ Dios santo, igual hay cosas que hago normalmente”

T: “Exacto... si fuera pereza... pues, con todo lo que te cuesta levantarte no estuvieras aquí hoy... ¿sabes?”

C: “...(suspira) me cuesta mucho jajaja no sabes cuánto me cuesta”

T: “Pero lo logras, a pesar de la pereza... estás por encima de ella... mira, si se convirtió o no, no importa, el punto es que logras hacer las cosas a pesar de... ¿Vale la pena dedicar tanto tiempo pensando si es pereza o no? ¿Cuando igual la logras?”

C: “Es que si fuera pereza yo no me lo permito”

T: “¡Mírate! Te paras temprano, haces comida...”

C: “Últimamente hablo mucho con mi hermana, volví a hablar de nuevo con mi hermana, hacía mucho tiempo que no... o sea, vivimos en un cuarto al lado pero nada... entonces yo le decía ‘¿Sabe qué? Me he puesto a pensar muchas cosas, me he puesto a pensar por que cuando me empezó la enfermedad dure cuatro meses con el peor dolor de oídos que usted se pueda imaginar y yo no sé, a pesar de eso me tocaba hacer todo, me tocaba hacer el oficio, me tocaba cocinar... yo lloraba terrible del dolor de oídos y me aguante eso por mucho tiempo, cuando me el dolor de ojos, dure casi nueve meses y *piquito* con el dolor de ojos, insoportable, que mejor dicho, iba de urgencias todo el tiempo y... y nunca me dieron con el chiste... no’ fue terrible... eh... he pasado muchas cosas con al enfermedad y yo decía: ‘Y todo eso he podido como sobrellevarlo de una

manera o de otra pero ¿Por qué esto me queda grande? Algo en mi en este momento no está funcionando' y por eso yo le digo: 'El dolor físico es como tratable, como llevadero, pero esta vaina de la cabeza me está mamando gallo y no... entonces por eso te digo' yo le decía: 'Yo antes era una mujer tan activa, tan activa' pero yo me acuerdo de ti : 'Todo es poquito a poco'

T: "Sí"

C: " 'No pretendas hacerlo todo de un día para otro porque eso no se va a dar' entonces eso como que me calma, me frena, me relaja, es de a poquitos. Pero por ejemplo esta mañana antes de venirme, había un reguero de loza, ¡Uy, no! yo dije '¡Ay, Dios mío!' o me acuesto veinte minutos o lavo la loza... nah"

T: "¿Y qué hiciste?"

C: " '¡Dios mío! lavo la loza' había puesto la lavadora entonces extendí la ropa, lave la loza, tendí la cama y ya... o sea... arregle y salga corriendo, entonces yo dije: '¡Uy, cómo he avanzado!' hice hartas cosas antes de salir, voy a llegar y no voy a encontrar tanto despelote... pero lo que te digo, eso me tiene no se si sorprendida, o sorprendida o preocupada"

T: "Jajajaja"

C: "Porque te lo juro, ya no me molesta el desorden, ya no me molesta el desorden como antes, ya digo, o sea yo antes le recogía a mis hijas todas... o sea yo decía: 'Mamitas, ustedes ya están grandecitas, si ustedes no tendieron la cama en la mañana, pues llegaran cansadas del colegio a tenderla y a recoger sus cosas, suerte' en el cuarto de ellas yo no me volví a meter, me desentendí y en el cuarto mío pues hago lo necesario, cuando tengo ganas de hacer oficio entonces me pongo minuciosamente a hacer mi oficio...eh... pero eso ya se convirtió en una cosa de que ¡uh! jajaja y ya pero yo digo no importa, estoy más tranquila y peleo menos"

T: "¡Sí!"

C: "No sé cómo lo hice, no sé qué pasó porque todavía no lo entiendo, me siento bien, me siento bien, porque de verdad, mi esposo me decía: '¿Cuáles son tus prioridades? Es tan importante el oficio, que eso le quita el tiempo a las niñas, por eso no vas al parque, por eso no lees un cuento, por eso no juegas con ellas, y eso ¿qué te deja?'

T: "Cansada"

C: "Entonces sí, y me siento bien... estoy más tranquila"

T: "Se te ve"

C: “Ahora lo que te digo, te lo iba a decir hace ocho días, cuando salí fue que me acorde: ‘¡No! Se me olvidó decirme lo más importante ¿Será que esta vaina es pereza?’ jajaja”

T: “No”

C: “Jajajaja... ¡No puede ser!”

T: “Listo ¿Llamarás a tus amigos?”

C: “Sí, lo voy a hacer por ti, por mi y por todos”

Sesión 18

15 de agosto de 2017

T: “¿Cómo llegas? ¿Cómo has estado?”

C: “Afanada, salí absolutamente muy tarde”.

T: “¿A qué hora generalmente sales?”

C: “Como faltando 20 para las... 9, salí muy tarde, de suerte que llegó el bus rápido, de suerte que estaban los semáforos en verde y de allá para acá: permiso, permiso, permiso... jajajaja”

T: “¿Cómo has estado?”

C: “...Te voy a contar un secreto... dejé las pastas”

T: “¿Por qué?”

C: “... Porque me estaba enloqueciendo”

T: “¿Cómo así? ¿Cuándo las dejaste?”

C: “La Fluoxetina es terrible, es horrible”

T: “¿Qué sentías que te hacía la Fluoxetina”

C: “No... la ansiedad nunca paró, nunca, o sea no era tan fuerte como al principio pero seguía ahí todo el tiempo, todo el tiempo, todo el tiempo”

T: “Ok”

C: “Así de que... o sea... me cansé de estar todo el día haciendo mi gran esfuerzo para no estallar, mi gran esfuerzo de no irme a urgencias, de tranquilizarme, de relajarme, de tranquila, ‘espere’... entonces el sábado que fui a eucaristía, yo tengo un amigo allá en la iglesia que es el director de la clínica de la Universidad de La Sabana... con maestría, doctorado, no sé qué *si se más* en farmacología”

T: “¿Cómo se llama?”

C: “Se llama César... César... César... No sé, César ¿qué?... Sé que la esposa se llama Clarita... pero, ¡ah!... entonces no, estaba tan mal de verdad y... yo te conté que me cambiaron la medicación”

T: “Sí, estás en Fluoxetina, Olanzapina y Aripiprazol... Fluoxetina en jarabe”

C: “Sí, la Fluoxetina en jarabe, el Aripiprazol y Lorazepam, pero... todos me dicen lo mismo o sea, el médico de la familia y él me dijo ‘ve dejando el Lorazepam de a poquitos’ entonces en este momento me estoy tomando $\frac{3}{4}$ de pasta para dormir, entonces yo le dije ‘no pero es que tengo mucha ansiedad’, me dijo: ‘entonces deja la Fluoxetina y tómate la Sertralina, que esa es para lo mismo pero no te da esa ansiedad...’ entonces ‘¿La corto así? ¿De una? ¿Sin de a poquitos?’...”

T: “¿Eso te lo dijo César?”

C: “Sí, sí... entonces me dijo que esa no tenía problema que la cortara así de una y que me empezara a tomar la Sertralina... Eso pasó, este domingo pasado, o sea, antier...”

T: “Correcto”

C: “Entonces yo le dije: ‘bueno listo’ y entonces ese domingo después de rezarme todas las oraciones dije ‘no me voy a tomar la Fluoxetina, Señor, voy a empezar con la Sertralina’ y... sí, me ha bajado hartito la ansiedad pero pues no, yo quiero que sea mágico pero eso no va a pasar... pero bueno, me ha bajado y... y ya no me da tanto sueño en el día y ahí voy... pero entonces, imagínate que anoche yo mirando porque después de salir de aquí tengo que salir hasta las 63 a pedir los medicamentos”

T: “Ok...”

C: “Mirando los papeles... y alistando todo para hoy, entré en pánico, dije ‘¡No!’ o sea tengo las órdenes para todas las drogas menos para el Lorazepam, que es la que no puedo dejar y que la que ya se me va a acabar, entonces ‘¡Ay, Dios mío! ¿Qué hago? ¿Qué hago?’, me va a tocar ir a Retornar ahorita después de salir de acá, para que me den una orden para el Lorazepam, y ya... y ya... no sé qué van a opinar allá después de que yo les diga: ‘mire, cambié así, cambié así y no sé, porque me estaba enloqueciendo’ y lo que te digo, la cita disque prioritaria me la dieron hasta octubre... entonces nada, y ahí voy...”

T: “¡Wow! ¿Qué sientes alrededor de este panorama?”

C: "... O sea mejor pero no como yo quisiera, ¿sabes qué pensé? En no tomarme la Sertralina y tomarme el Ácido Valpróico pero, me puse a leer el... ¿cómo es eso que viene dentro de las cajas? El..."

T: "No recuerdo el nombre, ¿la hoja que dice los efectos secundarios y eso?"

C: "El papelito ese... me puse a leer lo del Ácido Valpróico y no me sonó... porque eso es para la manía, para la epilepsia, para no sé qué, y yo no tengo nada de eso... no entiendo por qué a mí algún día me dieron Ácido Valpróico, yo no cuadro en ninguno de estos cuadros... entonces me dio miedo y no lo hice, pero en realidad yo me acuerdo mucho que con el Ácido Valpróico y con el Clonazepam me iba muy bien.. o sea... el Clonazepam son gotas y yo me tomaba esas gotas y a los 5 minutos estaba fundida"

T: "¿Fundida de qué? ¿del sueño?"

C: "Sí, sí, sí porque era para la noche, era para dormir... mientras que este Lorazepam no sé si es que llevo mucho tiempo con él o no sé qué pasó, pero... me da una hora, hora y media y yo ahí completamente despierta"

T: ¿Cómo estás durmiendo ahora?

C: " ¡No! Ah... pésimo, imagínate que es que ahora le mandaron a Valentina, a la mayor, unas gotas para los ojos porque tiene no sé qué, no sé qué, no sé qué y se las tengo que aplicar cada 4 horas"

T: " ¡Ja! Ok"

C: "Así que se las tengo que aplicar a las 10 de la noche, a las 2 de la mañana, a las 6 de la mañana. Entonces, esa levantada de las 2 de la mañana..."

T: "Te da duro"

C: "Y quedo despabilada..."

T: "¿Despabilada?"

C: "Pues no puedo volver a dormirme rápido"

T: "Ok... Alicia y... este juego de las pastas... de: dejo no dejo, tomo no tomo, quiero esta, quiero la otra..."

C: "Jajajajaja... No pero yo siento que no es una bestialidad"

T: "No pero..."

C: "O sea yo no puedo seguirme tomando la Fluoxetina, o sea será una de las drogas que yo inmediatamente diga: 'no, mira, no'"

T: “Total y sí, aún no he podido cuadrar lo de una segunda opinión con psiquiatría pero sí siento que es mucho, en el poco criterio que yo pueda tener a nivel psicofarmacológico pero eso me gustaría una segunda opinión. Porque tú me habías dicho que con estas pastas nuevas te sentías frenada, ¿sí?”

C: “Sí, o sea como... pasmada o sea como que no era yo, ni alegre, ni feliz, ni bien, ni mal”

T: “¿Y cómo hacemos para que seas tú?”

C: “¿Para que yo sea yo?... Lo he intentado ¿sabes? He intentado, mira... yo intenté sentarme a escribir en el computador a conectarme con mis amigos y todo ese tema, bueno no, no, no... tengo el computador dañado desde hace ocho días, sirvió dos días y volvió y se dañó... entonces... pero no mira que... o sea no...”

T: “¿Qué pasó?”

C: “No”

T: “No, ¿qué?”

C: “No me sentía bien haciendo eso”

T: “¿Como te sentías?”

C: “... No, a veces yo me siento a escribir, por ejemplo a veces le escribo a mi familia y son unas pastorales de desahogarme ‘me siento así, así, así, blah, blah, blah’ y me desahogo y lo hago rapidísimo y me siento descansada y chévere y feliz, entonces ahorita le escribí a mis amigos: *(Alicia hace mímica de escribir en un teclado)* ‘Asunto: Saludo. Hola ¿Cómo vas? ¿Cómo estas? ¿Y como van tus hijos y cómo va todo? Y no sé qué y ¿tu trabajo? Sigues donde... y blah, blah, blah, ay bueno, escíbeme porque mi celular es de piedra, escíbeme por el correo porque blah, blah... Chao’ le escribí en la realidad solo como a seis porque no, o sea, no estaba de ánimo como para hacer eso, qué pereza hablar con la gente”

T: “¿Qué ánimo tenías?”

C: “Mmmm... me encontré con una vecina que tenía cáncer, antes de vivir donde vivo y entonces ella furiosa que por qué mas nunca nos volvimos a ver, que después de trastearme y que: ‘mañana te espero a las 2 de la tarde’ y yo: ‘bueno sí mañana paso a las dos de la tarde’”

T: “¿Qué ánimos tienes en esos momentos?”

C: “No, o sea... no estoy como, no quiero el plan de hacer visita, yo no sé si será depresión o qué”

T: “No usemos el: ‘no sé si será depresión, no sé si será la pasta’”

C: “¿Pereza? Jajajajaja”

T: “No jajaja es que, ¿Qué hay acá adentro que te dice “no”?”

C: “Me da una mamera hablar con la gente, yo siento que ya me he abierto mucho digamos a mi familia, ya dentro de la casa sí salgo y hablo y molesto y canto y bueno... pero hasta ahí, díganme: ‘arreglense, vístase, báñese, emperifóllese para salir...’ no, no, mira... y aparte de todo digo: ‘¿qué le puedo decir yo a esta señora?’ si yo estoy peor que ella, ¿para irme a quejar con ella? No, si ella está enferma de cáncer”.

T: “¿Tienes que irte a quejar?”

C: “¡No! ¿Y qué tema de conversación tenemos?”

T: “¿Solamente la queja?”

C: “No tenemos tema”

T: “Solo la queja”

C: “... No y ni siquiera es queja, es que ella me va a preguntar por mi enfermedad y yo le voy a preguntar por la de ella”

T: “¿Y ese es el único tema? Alicia es solamente la enfermedad”

C: “Parece”

T: “¿Por qué parece?”

C: “Porque no está trabajando, porque no tiene nada nuevo en su vida porque todo sigue igual...”

T: “¿Todo sigue igual? O sea ¿todo sigue igual con Luis?”

C: “No, con Luis todo está muy bien jajaja”

T: “Ah ok.. ¿y con tu mamá?”

C: “Jajajajaja... Con mi mamita igual”

T: “Has mejorado, la vez pasada me dijiste que le estabas cantando”

C: “Le estoy orando, cantando... Oye, ¿sabes que eso me ha vuelto a costar un *jurgo*? No sé, pero me cuesta tanto, mira, yo le pido ‘Dios mío, ayúdame a acercarme a mi mamá, te lo pido, ayúdame a hacerlo con amor’ estoy otra vez como que no...”

(Se activa alarma en el teléfono de Alicia)

C: “Espérate que me voy a tomar una pasta”

T: “¿Cuál?”

C: “La Azatioprina, para la enfermedad... eso es como una quimioterapia en pastas, alguna cosa así esa me la tomo dos veces al día desde hace como un año. Por eso te digo que aparte de las

drogas psiquiátricas yo me tomo un *jurgo* de pastas más.... Entonces, sin embargo, fui donde mi amiga, con todo el esfuerzo de mi vida, estaba donde mi hermana y le dije: ‘qué manera Dios mío, imagínese que blah, blah, blah’ y al otro día pendiente del reloj de que no se me fuera a hacer tarde porque ella es súper puntual”

T: “Ok...”

C: “Entonces: ‘Hola ya llegué, blah, blah, blah’ – ‘Pensé que no ibas a venir’ – ‘Ay sí, yo también pensé que no ibas a estar ’porque es que así nos ha pasado como dos veces, entonces no le llevé nada porque antes ‘no, que las onces’ y llegaba yo allá con leche, con pan, con de todo que pa’ las onces y no, no estaba y me devolvía aburrida, entonces esta vez no llevé nada... y ella tampoco tenía preparado nada y fue lo típico; o sea mi hermana me decía: ‘vaya que de pronto es rico, que usted necesita salir, le da pereza ahorita pero usted va a salir nueva de allá porque habla de otras cosa’ qué... ella: ‘no y ¿Cómo vas con tu enfermedad? ¿Y cómo empezó y cómo evolucionó? ¿Y qué pasado? ¿Y por qué te hospitalizaron? Y mira que es que yo también tengo un familiar que está así’ Solo hablamos de enfermedad...”

T: “¿Y no se lo dijiste?”

C: “¡No!”

T: “¿Y por qué no?”

C: “¡Porque no tenía otro tema!... o sea como que, yo no conozco nada de ella como que... entrarme en el cuento de la familia... o sea como que no... y su esposo, ¡Ay no! a mi me da pena... si ella se pone a hablar de su relación de matrimonio como que uno lo habla pero eso de: ‘oiga venga y su matrimonio ¿cómo está?’ no... jajajaja... entonces no, y también fue rapidísimo porque como que yo tenía que recoger a las niñas a las 4 de la tarde, entonces a las 3 y media le dije... miré el reloj ochenta veces ¡qué vergüenza! disimuladamente, pensando: ‘ya me voy, ya me voy, ya me voy’ cuando estoy con el computador siento que como que igual... estoy hablando con esa persona y es como si lo tuviera enfrente y ¡ay no!, o sea como que sí tengo tema pero qué manera”

T: “¿Qué crees que genera esta manera?”

C: “Hablar”

T: “¿Hablar de..?”

C: “De todo, de todo... porque cuando llego a... después de que los saludo y cómo están y blah, blah, blah, ‘no, yo sigo bien, estoy muy bien, la enfermedad está muy estable *ta, ta, ta*, pues ahí

llena de pastas pero bien blah, blah, blah, oiga se acuerda que estoy consiguiendo trabajo, le recomiendo cualquier cosa blah, blah, blah, chao, bendiciones que esté bien” ese es todo el tema”

T: “Pero de todas maneras tú dijiste que tu objetivo era escribirle a tus amigos para decirles que te ayudaran a buscar trabajo. Lo hiciste...”

C: “Pero con poquitos”

T: “Pero en sí, el objetivo se cumplió. ‘Le escribí a mis amigos para decirle que estoy buscando trabajo’”

C: “Imagínate que ayer me salió una oportunidad de trabajo, no de veterinaria. Me llamó mi hermana y me dijo: ‘oiga, venga para ser monitora de una ruta escolar’ entonces dije: ‘no tengo ni idea del tema’ nunca lo he hecho y me da miedo ¿no? porque es mucha responsabilidad con todos los chiquitos... y yo: ‘bueno’ pero eso pagan muy mal, eso sí lo sé, que pagan muy mal, pagan doscientos, doscientos cincuenta, máximo trescientos al mes, malísimo...”

T: “¿Y es un trabajo de todos los días?”

C: “Todos los días, de lunes a viernes”

T: “¿Y las horas?”

C: “Bueno eso depende del colegio, o sea, es un rato por la mañana y pues por la tarde cuando se van a devolver para la casa. En este caso, me pareció buenísimo porque la ruta me recoge y me deja en la casa”

T: “¡Oh! No gastas en transporte”

C: “Alguna vez había averiguado y me recogían pero no me dejaban. Me dejaban botada donde fuera y ‘váyase para su casa’ y eran como doscientos, doscientos cincuenta algo así, entonces esta vez era que me recogían en la casa a las 5 de la mañana y me dejaban a las 8 y media, y me recogen a la 1 de la tarde y me, y me traen a las 4 y media. Eso significaba que Luis tiene que correr y volar solo con las niñas por la mañana y traerlas por la tarde, porque ellas salen a las 4. Entonces yo: ‘no, espere a ver hablo con mi esposo’ ¡Ah! y la paga era trescientos cincuenta, estaba buenísimo a comparación de otros entonces yo: ‘¡ay! sí, sí’ finalmente dije que sí y me entusiasmé, mejor dicho me pare en las pestañas, mejor dicho ya me había gastado el primer sueldo”

T: “Jajaajajaja”

C: “Jajajajaja... No, la maravilla, ahora sí tengo con qué celebrarle a mis hijas... el cumpleaños, no sé qué jajajajaja”

T: “¿Y qué paso?”

C: “Y... Jajajaja llamé al señor y me dice: ‘¡Ay no! Pero señora Alicia, imagínese que tenemos un problema’ y yo: ‘¿Y cuál es?’ y me dice: ‘Que es que el colegio es cristiano y solo aceptan personas cristianas’ y yo: (hace mímica dejando caer los hombros en desánimo) dentro de mi pensaba: ‘pero yo soy cristiana; cristiana es todo aquel que cree en Cristo; pero me hice la boba porque obviamente entendí el mensaje: ‘¿y entonces no hay ninguna posibilidad? ¡Ay no! A mi me parece que eso es discriminación y no me parece’ y entonces me dice: ‘Bueno, voy a ver qué puedo hacer señora Alicia no sé qué y entonces yo le mando la razón con nuestra amiga en común con Paola y *ta, ta, ta*’ – ‘Listo, pero espero su llamada, de verdad la espero’ no y de verdad, te lo juro, ayer estuve súper entusiasmada todo el día con el tema del trabajo y pues al menos ayer no llamaron, no sé si lo hagan hoy entonces yo digo: ‘me voy a poner intensa con el señor, lo voy a llamar’ y lo voy a llamar hoy jajajaja lo voy a llamar hoy a ver qué pasa pero pues no sé...”

T: “¿Y si es no? Supongamos que no”

C: “Entonces voy a quedar aburrida otra vez... ¡Ah no! y aparte de todo voy y le digo a mi otra hermana que: ‘¡Ah! Que mire que salió esta posibilidad que blah, blah’ y me dice: ‘¡Ay sí! Tómela ¿y cuando le hagan la cirugía?’ Ah ya me dieron fecha de la cirugía de los oídos...”

T: “¡Cierto! ¿Cuándo es?”

C: “No mira, eso me tiene muy mal... el 6 de septiembre”

T: “Eso es ya”

C: “¡No *chito*! Jajajaja Y entonces... y ella me dice: ‘Listo, tómelo, tómelo y cuando entre en la cirugía, yo la reemplazo’ ¡No me acordaba de la cirugía! No es momento para conseguir trabajo, después de la cirugía me dan como 10 días de incapacidad”

T: “¿La cirugía específicamente es para recuperar audición?”

C: “No, eso es lo peor, es que la masa que me está creciendo en el oído es para evitar que la masa siga creciendo y me la van a quitar, pero eso no mejora la audición, porque como que la masa se va comiendo todo el oído, entonces quitan la masa y reconstruyen todo el oído”

T: “¿Cuánto tiempo dura esa operación?”

C: “Eso dura como 3, 4 horas... Algo así”

T: “Ok... y ¿Qué paso con intentar abrir otra vez lo de los braceletes?”

C: “No...”

T: “¿Ni intentar?”

C: “Ni siquiera lo he intentado... De solo pensar en sacar eso me da una mamera...”

T: “¿Cómo hacer entonces para que entre la mamera que te da, sientas menos mamera?”

C: “No, yo lo intento”

T: “Yo sé que lo has intentado y has logrado un montón de cosas Alicia”

C: “Lo de las pepitas no lo he intentado pues... no sé ¿Sabes qué? no me siento de ánimo”

T: “Y el objetivo que te propusiste la semana pasada se cumplió, lo lograste”

C: “Por eso te digo lo de la droga, como que estoy ahí, como viviendo... pero ni viviendo, como sobreviviendo”

T: “Plantéate el siguiente panorama: imagínate, porque ya sabemos como funciona el servicio de salud pública, que en estos momentos o en un futuro inmediato siguen las pastas ¿Qué vas a hacer para que te de menos mamera?”

C: “...”

T: “¿Qué crees que puedes hacer?”

C: “Porque es que si algo me motivara ya lo estaría haciendo”

T: “A ti te motivan tus hijas, por algo te paras cada 4 horas...”

C: “Si tu vieras antes la emoción de irlas a recoger para saber qué tareas le habían dejado, eso a mí me motivaba hartísimo, yo decía ‘¡Uy sí! ¡qué chévere!’ y llego a la casa y llego a hacer tareas y todo era tan rico, no sé si es que yo estaba en la completa disposición y como que el ambiente, o sea chévere y las niñas como que estudiaban conmigo sin problema, ahora eso ya no pasa... obviamente eso de pasar hacer rato pero... pero, yo digo: ‘a medida que yo voy mejorando pues la situación puede volver a funcionar’”

T: “Igual ellas, también es un poco darles independencia...”

C: “¿Por qué será que todo el mundo me dice lo mismo?”

T: “¿Por qué crees?”

C: “Jaajajaja... Porque ese comentario me lo han hecho como cinco veces en una semana”

T: “ ¡Ah! ¿Sí?”

C: “Jajajajaja...”

T: “¿Y qué tiene que pasar entonces para que lo escuches de verdad?”

C: “No... no sé, bueno yo nunca he pensado que yo soy de esas mamás gallinas que...mejor dicho, la sobreprotección total no, no, no... pero me ha tocado a las buenas o a las malas soltarlas

porque el año pasado estuve hospitalizada tres veces y me tocó, yo sufría en el hospital pensando en que Luis no las ayuda a hacer las tareas, ‘¿será que sí les esta yendo bien en el colegio? Pero es que no sé qué... no sé’ porque yo sé como es Luis, él es todo: ‘Suerte mamita, si tiene tareas hágalas y si no las quiere hacer pues no las haga, sáquese cero’ porque él es así, él me dice: “Déjalas, déjalas que se saquen 1 para que aprendan también lo que es sacarse 1 porque si todo el tiempo sacan 5, el día que se saquen 1 se van a tirar por la ventana... no, déjalas’ ¡ay... a mi cómo me cuesta! Pero bueno yo siento que a las buenas o a las malas me ha tocado solarlas de alguna manera, sobre todo la chiquita, la grande ya está suelta por completo, a la grande nada, nada es nada”

T: “Y sale en cuadro de honor...”

C: “Sí, claro... Y yo todavía no creo Dios mío porque es que yo nunca la veo estudiando, no sé me da un susto... jajajaja... pero bueno: ‘Valentina ¿ya estudió?’ – ‘Sí mamá, eso está muy fácil, está muy cortico, ya me lo sé, lo repasamos en el colegio’ pero bueno...”

T: “¿Y si le das crédito?”

C: “Me ha tocado aprender a confiar en ella, como me dicen: ‘ella es muy pila’ bueno sí, sí... y ya. Bueno, bendito Dios ha funcionado y bueno ahí vamos y no pues, con la chiquis, ella quiere hacer lo mismo que hace la grande obviamente. Si la grande llega a ver televisión, a bailar, a escuchar música...”

T: “Ella quiere hacer lo mismo”

C: “Ella quiere hacer lo mismo porque: ‘ella está escuchando música y yo estoy estudiando, ¿por qué?’ pero... pero no, ahí a regañadientes igual nos sentamos a estudiar y funciona”

T: “¿Y jugar? Los momentos para compartir con ellas diferentes a estudiar, por lo menos con la pequeña ¿siguen?”

C: “... No hemos salido ni al parque porque es que las ultimas veces que salimos al parque nunca quisieron jugar, o sea... les hizo daño salir cuatro veces al parque...”

T: “¿Por qué?”

C: “En vacaciones... porque ya no quieren jugar o sea, como que: ‘quedémonos aquí en la casita, recojamos hojitas y juguemos a la casita’ cosas así”.

T: “Pero sí se mantienen los espacios para compartir”

C: “¡Ah! Sí, sí”

T: “¿Y cómo te has sentido ahí?”

C: "... Por ejemplo, yo voy al parque con la idea... lo que me pasó la primera vez... para mí fue... una sorpresa absoluta verme en ese plan, haberlo disfrutado tanto porque lo disfruté muchísimo, resulta que quiero que sea igual '¡Ay sí! juguemos en el parque todos, tirémonos en el pasto todos y chévere'... pero ahora quedémonos aquí en la casita y recojamos hojitas ¡Ay no! no, no sé, entonces como que no es plan, no es el día. Antes yo me divertía y yo también, ahora resulta que yo no me divierto y ellos tampoco"

T: "¿Tú crees que no se divierten?"

C: "Daniela ¿por qué me haces preguntas difíciles? Jajajaja No sé... no sé, mira que hasta he intentado esta semana pasada poner la música que me gusta, entonces pero lo que te digo, no es igual... no me mueve allá, mejor dicho 'esta está pa' bailármela, para cantarla a grito herido'.

T: "¿No mueve nada?"

C: "No, y eso me pone peor y entonces mejor la quito y pongo emisora cualquiera y ya me dedico a hacer cualquier otra cosa. Esta semana, por ejemplo, me motivé y saqué toda mi ropa y empecé a medirme lo que me quedaba y lo que no me quedaba y me medí todo, todo, todo, todo.... Hice la pasarela ahí con mis hermanas y mis cuñadas y... nos reímos y molestamos un rato y *jua, jua, jua*, y ver que ya había adelgazado entonces "¡Ay sí! ya me sirve este vestido, ya me sirve este vestido ¡Ay bueno sí! ¡o voy a sacar, no sé qué' pero así que yo te diga algo motivante, algo que me active...

T: "Las cosas a su ritmo, es lo que una vez te dije que tu mente va meses adelante y quieres que tu corazón y tu sentir se muevan con esa velocidad... y mira estos pequeños logros. Tú misma lo dices 'me motivé a sacar la ropa, a probármela, hice pasarela'"

C: "Jajajaja"

T: "Eso hace cinco meses..."

C: "No, sí no, no hubiera pasado"

T: "Esas son las cosas que hay que aplaudirte, que tú debes aplaudirte y que están para que las reconozcas porque estuviste tanto tiempo tan tapada, que empezar a pelar esa cebolla, es trabajo... y cada capa saldrá a su momento, no en el momento en que tu mente quiere porque entonces te frustras, quieres ir a una velocidad a la que no se puede ir"

C: "¿Sabes qué? yo te decía que la droga me tenía como pasmada porque aún teniendo motivos para llorar, no lloraba. Ahora me dan unas ganas de llorar y puedo llorar, antes no podía... o sea, así me dieran muchas ganas de llorar, no podía llorar"

T: “Tapada...”

C: “Sí... pero ahora digo, o sea, ahora puedo llorar, no lloro mucho”

T: “¿Por qué lloras?”

C: “Por lo que tú dices, hay cosas que me frustran porque yo quiero que funcionen, la expectativa de ir al parque y ver que no... o sea, ahora tengo que pensar en otra cosa, en otra estrategia que a ellas sí les guste porque la de siempre no funciona, o por ejemplo lo de la música...”

T: “Quizás aún toca seguir viendo cosas... quieres pero hay algo que toca mirar”

C: “Entonces ahí me entra la tristeza... ¿Sabes que es lo que más me preocupa? Que se llega el cumpleaños de las niñas, que se llega la primera comunión de Valentina, que se llega navidad y ¿Sabes? Yo siempre he sido el alma de todo eso... y ¿Si no hay alma en mi?”

T: “¿Y si sí?”

C: “No va a pasar nada, yo todos los años le celebro a las niñas así tenga 50 mil pesos o sea yo les decoro, todo... yo solo necesito para la torta y unos pasabocas... porque todos saben que yo no tengo plata. El año pasado no compre torta, compré un brazo de reina y... compré quesito y fruticas para que hicieran pinchos, eso fue todo lo que ofrecí y todo lo que pasó, pero no... era una pijamada espectacular, entonces me inventé una casita de no sé cómo, de muñequitas y *si se más*, y el escenario para mis bebés y puse muchos cojines y colchonetas y lucecitas de Navidad por todo lado y... o sea... y fue espectacular, entapeté todo el patio de mi cas ¡Ay fue maravilloso! No me gasté nada en la decoración, yo lo hice todo, pero entonces digo: ‘¿Y este año?’”

T: “¿Cuándo cumple Valentina?”

C: “El 8”

T: “¿De septiembre?”

C: “Sí, empezando que ella sabe que yo voy a estar en cama pero bueno... ella, siempre quiso que su cumpleaños cayera un viernes, y esta vez que cae un viernes pues nada... ni siquiera se lo voy a poder celebrar ese fin de semana entonces yo le dije: ‘no mi amor, toca esperar diez, o sea ocho o quince días y yo te lo celebro’ y se lo celebro a las dos porque Valentina cumple el 8 y Fernanda el 14 de septiembre entonces yo hago una sola fiesta y una sola torta... de malas los invitados porque tienen que traer dos regalos jajajajaja”

T: “Jajajaja”

C: “Entonces no, este año les dije: ‘mis amores, este año no tengo plata, no estoy trabajando y no tengo de donde sacar entonces este año solo les voy a partir la torta y con la familia, no podemos invitar a compañeritos del colegio’ obviamente, tú sabes, la pataleta, el berrinche... y ahí voy, a estas alturas de la vida todavía no tengo ni idea qué me voy a inventar así es que...”

T: “Todavía falta un mes...”

C: “...”

T: “Tú te estás abriendo a la vida, tú te estás abriendo a vivir cosas, te estás retando, te estás permitiendo sentir cosas diferentes, vivir cosas diferentes, te estás abriendo... también deja que la vida se abra a ti, yo sé que tú ves tus milagros todos los días, tus bendiciones pero... hay momentos en que uno debe detenerse, preguntarse si uno está dejando que las cosas sigan su propio ritmo, no el que uno quisiera, porque claro, uno pensaría: ‘ya estoy abierta, lléguenme cosas, llégume trabajo, llégume salud, me siento bien’ ¿Sí? Pero hay ciertas cosas que tienen su fluir, claramente entiendo la angustia que tienes tus hijas pero se te atravesó la operación ahí... y así te tocó, no es porque la tengan ensañada contigo...”

C: “Yo como que sí le hago ese reclamo a Dios jajaja cada vez como que ‘¿Qué pasó? Cuando me motivo... ¡Ay no! La cirugía’ entonces nada...”

T: “Cada vez es diferente, cada vez aprendes cosas, cada vez eres más fuerte. Esa Alicia verraca que tú quieres ser ya lo eres, la que siempre has dicho que quieres ser ya lo eres... a mi no me cabe duda, por eso te llegan cosas como te llegan y tienen su ritmo, no todo se va a solucionar de una vez y permítete aceptar eso, sentir eso desde una visión diferente, no desde que la tienen ensañada contigo”

C: “Ja”

T: “Siempre aprendes”

C: “Mira que yo ayer entusiasmada que estaba con el trabajo jajajajaj decía: ‘¡Uy Dios mío! ... bueno yo lo quiero, que se haga tu voluntad, porque tu voluntad es perfecta, dámelo si me va a ir bien, yo lo quiero para mi, yo quiero que me vaya bien’ entonces bueno, nada mira, yo estaba tan entusiasmada cuando me sale mi hermana con el tema de la cirugía que nada... en serio, en serio ¿Quiénn me va a dar un trabajo? ‘N,o pero mire es que, el 6 me van a hacer una cirugía y voy a estar diez días en cama’”

T: “Hm”

C: “Eso no pasa...”

T: “Quizás precisamente por eso no es la trabajo para ti”

C: “(Alicia *finge sollozos infantiles*) jajajaja”

T: “Quizás sí, sabremos a su momento, a su ritmo”

C: “Bueno... La otra noche le pregunte a Luis si a él no le había dado nada viéndome calva, porque nunca me dijo nada”

T: “Ok”

C: “Y me abrazó, se le llorosearon los ojos”

T: “Ok”

C: “Y me dijo: ‘¡Claro que sí! Eso me traumatizó pero yo no podía decirte nada de esas cosas en ese momento, pero eres muy fuerte Alicia, eres muy fuerte’ yo: (Alicia *simula expresión de sorpresa*) ‘Bueno, hasta mañana amorcito’ porque a ese ritmo iba a terminar llorando, o sea no... entonces pensé: ‘¡Ay! Tan lindo’ y ya, anoche hablando con mi cuñada, la hermana de él, ella me decía: ‘¡Ay! ¿Cómo le ha ido a Luis en *uber*?’ y yo: ‘Bien, bien, bien, pero como siempre nunca es suficiente, yo quisiera que el trabajara más’ y me dice: ‘¿Cómo así?’ – ‘¡Ay sí! Yo quisiera que el trabajara las 24 horas del día a ver si salimos de deudas’”

T: “La maquina”

C: “Jajajaja ¡Dios mío! Hoy llegue tarde porque deje las niñas en el colegio y tenía que pasar por cartera porque ya llevamos 3 meses que...”

T: “Ellos te habían mandado una circular ¿no?”

C: “Ya me mandaron dos y el plazo era hasta el 9 y ya fui a poner la cara y decir: ‘Bueno aquí estoy, no me voy a ir’ jajajaja ‘no me voy a escapar, no tengo ninguna intención de dejar de pagar’ y no ¡Dios mío! La cosa ya va en millón quinientos y todos los días le digo a Luis y él no me dice nada... o sea él me dice: ‘Ya pague la cuota del carro, ya pague esto’ pero no me dice nada de los colegios y pues eso me tiene ¡Dios mío! Cabezona”

T: “¿Le has preguntado por qué no te dice nada de los colegios?”

C: “Porque no tiene”

T: “¿Se lo preguntaste?”

C: “Sí, yo le otro día le dije y anoche le dije: ‘Amor necesito que vayamos al colegio, tenemos que ir a poner la cara’ yo pensé que el me iba a decir: ‘no, el miércoles te doy la plata’ y me dice: ‘Sí, toca ir al colegio... cuando dejes a las niñas pasas por cartera a ver que te dicen’”

T: “¿Y qué te dijeron?”

C: “Que debía millón quinientos y que me daban plazo hasta el viernes”

T: “Y si no ¿qué pasa?”

C: “Ellos dicen que lo pasan a cobro jurídico y que entonces ya corremos con gastos de abogado con no sé qué pero no sé”

T: “Complicado”

C: “Yo quiero desestresarme porque me parece el colmo porque él ha estado consciente que empezaba a trabajar para pagar el colegio a las niñas y ya lleva un mes trabajando y que me diga que no tiene plata, ni siquiera la mitad... o sea, yo hubiera podido ir hoy y decir: ‘mire, tengo setecientos, ochocientos, deme un plazo y le pago el resto’ pero eso de ir sin un peso con toda la voluntad pero *hmm...*”

T: “¿Qué solución hay?”

C: “No sé, que la busque él, yo por mi lado no voy a pedir prestado, le debemos a todo el mundo entonces... estoy tratando de relajarme en ese tema porque él lo sabe y no se lo olvida que esa deuda está ahí, lo que sí me preocupa es mi cirugía, me da miedo... eso es como un aeropuerto, toca llegar a las siete de la mañana y la cirugía es a las diez”

T: “¿Te parece si la otra semana hablamos de ese miedo que tienes?”

C: “Ok”

T: “¿Como te vas?”

C: “¡Bien!”

T: “¿Qué reto te pones esta semana?”

C: “No sé”

T: “Para ti y tu proceso”

C: “... No, no sé”

T: “No me digas no sé, tú sabes muy bien el camino que transitas”

C: “Voy a seguir mi tarea, seguir escribiendo... ¡Hey! la escala esa de los nervios no sé, te lo juro que no lo pude hacer, no hay 10 pasos, todo es tan rápido, máximo serán 5”

T: “Bueno empecemos con 5”

C: “Bueno...”